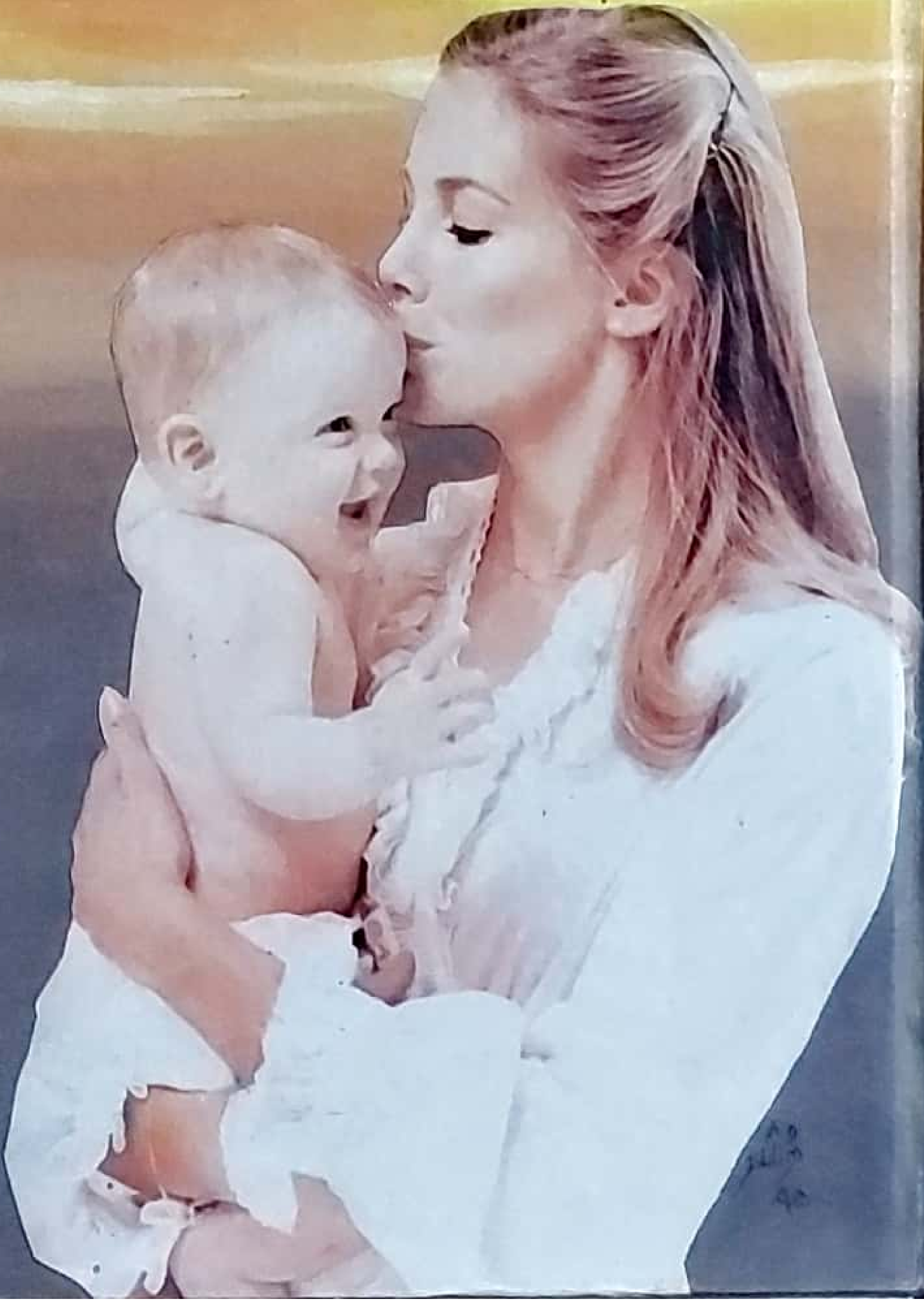
قیامِ حمل سے پرورش تک

خواجہ سلطان عارف



Scanned with CamScanner

ایک مفید کتاب

جب زیرِ نظر کتاب کا مسودہ مجھے نظر ثانی کے لیے دیا گیا تو پہلی نظر میں میرا خیال تھا کہ یہ کوئی عام سی کتاب کا مسودہ ہو گا لیکن چند دنوں کے بعد جب میں نے اس کا باقاعدہ مطالعہ شروع کیا تو میری دلچسپی اور انہماک میں صفحہ بہ صفحہ اضافہ ہوتا چلا گیا۔ بعض اختلافات کے باوجود میں نے یہ محسوس کیا کہ یہ ایک قابل قدر تصنیف ہے۔ میرے خیال میں یہ کتاب بچیوں کو جہیز میں دینے کے لائق ہے۔ اس سے نہ صرف انہیں حمل اور زچگی کے مسائل میں بہت مدد ملے گی بلکہ "قیام حمل سے پرورش تک" کے دوران پیش آنے والی کٹھن اور صبر آزماراہوں سے وہ خوش اسلوبی سے گزر جائیں گی۔

اردو زبان میں اس فن پر ایسی کتاب میرے لیے اچنبھے کی بات ہے۔

ڈاکٹر شعیب اقبال
ایم-بی-بی-ایس-ایم-سی-پی-ایس
ماہر علم تولید و امراض نسواں
لیڈی ولنگڈن ہسپتال لاہور

Dr. SHOAIB IQBAL
M.B.B.S M.C.P.S
OBSTETRICIAN & GYNAECOLOGIST
LADY WILLINGDON HOSPITAL
LAHORE.

Scanned with CamScanner

قیامِ حمل سے پرورش تک

خواجہ سلطان عارف

عِلم و عرفان پبلشرز
34 اردو بازار، لاہور۔ فون: 7232336-7352332
E-Mail:ilmoirfanpublishers@hotmail.com

BIBLIOGRAPHY

1. BABY AND CHILD CARE
   By Dr. Benjamin Spock
2. BIRTH CONTROL
   By Dr. Alan Guttmacher M.D.
3. UNDERSTANDING PREGNANCY AND CHILD BIRTH
   By Dr. Shelden H. Cherry M.D.
4. NINE MONTHS READING
   By Robert E. Hall M.D.
5. FEED ME, I AM YOURS
   By Vicki Lansky
6. PREGNANCY NOTE BOOK
   By Marcia Morton
7. SIX PRACTICAL LESSONS FOR AN EASIER CHILD BIRTH
   By Elisabeth Bing
8. CHILD BIRTH AT HOME
   By Marion Sousa
9. PREGNANCY THE PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE
   By Libby Colman
10. MOVING THROUGH PREGNANCY
   By Elisabeth Bing

*****

Scanned with CamScanner

اہتمام اشاعت

خواجہ سلطان عارف

جملہ حقوق محفوظ

©

بار	پنجم
سرورق	تنویر مرشد
کمپوزر	ایم اسلم
قیمت	100 روپے

ملنے کا پتہ

علم و عرفان پبلشرز

34 اردو بازار، لاہور۔ فون: 7232336-7352332
E-Mail:ilmoirfanpublishers@hotmail.com

عرض ناشر

ہمارے لئے یہ امر بے حد باعث افتخار ہے کہ زیر نظر کتاب کو بڑی شہرت' مقبولیت اور پذیرائی حاصل ہوئی۔ اس کی بنیادی وجہ اس کا دلچسپ اور عام فہم انداز بیان اور اس میں پیش کردہ مفید اور کار آمد معلومات ہیں۔ جو آپ کو جگہ جگہ بلکہ ہر جگہ نظر آئیں گی۔

ہماری ہمیشہ سے یہ خواہش اور کوشش رہی ہے کہ جو کتاب بھی ہمارے ادارہ سے شائع ہو وہ ظاہری اور معنوی ہر دو اعتبار سے بڑی مکمل' عمدہ اور پسندیدہ ہو۔ لہٰذا موجودہ ایڈیشن میں اس بات کا خصوصی اہتمام کیا گیا ہے۔

باالفاظ دیگر اس میں ایک مفصل اور طویل باب کا مزید اضافہ کیا گیا ہے۔ جس کا عنوان "شیر خوار بچہ' صحت اور نگہداشت" ہے۔ اسے محترم ریاض حیدر ایم۔ ایس۔ سی۔ فیلوکیمیکل سوسائٹی (انگلینڈ) نے بڑی محنت' کاوش اور قومی خدمت کے شدید جوش و جذبہ کے زیر اثر سپرد قلم کیا ہے جس سے اس کتاب کے معنوی حسن اور معلومات میں خاطر خواہ اضافہ ہوا ہے۔

امید ہے کہ خواتین ہماری اس کاوش کو قدر کی نگاہ سے دیکھیں گی۔

Scanned with CamScanner

فہرست

پیدائشی نظام 11
رحم بچے کا ورکشاپ 17
حیض-- ماہواری 21
زوجی تعلقات 27
خوبصورت بچہ کیسے پیدا کریں 29
بانجھ پن 35
اسقاط حمل 38
اسقاط کی علامتیں 38
اسقاط حمل کے اسباب 39
علاج 43
جڑواں بچے یا حمل توام 45
استقرار حمل اور اس کی علامتیں 47
زمانہ حمل میں طبعی تبدیلیاں 51
حمل کاذب 52
حمل کی مدت 53
جنین 54
رحم میں جنین کے مرجانے کی علامتیں 59
رحم میں جنین کا محل وقوع 66
جنین کے طبعی اور غیر طبعی رخ 67
ایام حمل میں حفظان صحت 70
حاملہ اور غذا 80
ایام حمل کی عام شکائتیں 93
زچگی کی تیاریاں 100
بچے کی پیدائش 105
زمانہ حمل اور زچگی کی تیاریاں
زچگی کی بیماریاں 114
بچے کی پیدائش کے بعد زچہ کے مسائل 122
ننھا اور ننھی دنیا 128
بچے کے ختنے 137
حفاظتی ٹیکے 138
نوزائیدہ بچے کے امراض اور مسائل 139
بچے کو دودھ پلانا 146
چھاتی کا دودھ پلانے کے بارے میں کچھ اہم باتیں 148
اپنا دودھ پلانے والی ماں کی خوراک 150
دودھ پلانے کا صحیح طریقہ 151
بچے کا دودھ چھڑانا 151
بوتل یعنی فیڈر سے دودھ پلانا 153
مختلف دودھ 153
مختلف کھانڈیں 155
بوتل سے دودھ پلانے کے سامان کی صفائی 157
بچے کو بوتل سے دودھ کب اور کیسے پلانا چاہیے 158

Scanned with CamScanner

شیر خوار بچہ ○ صحت اور نگہداشت

جسم اور خوراک 167
پروٹین 168
کاربوہائیڈریٹس 170
چکنائی 171
وٹامن یا حیاتین 171
معدنی اجزاء 174
غذا کیسے ہضم ہوتی ہے 175
شیر خوار بچہ 176
بچے اور ان کی خوراک 178
ماں کا دودھ بہترین ہے 179
لیکٹو فیرین اور فولاد 180
چربیلے خلیات اور موٹاپا 181
الرجی سے حفاظت 182
دودھ کی مقدار کا قدرتی کنٹرول 182
خصوصی ہدایات 183
گائے کا دودھ 184
بریسٹ فیڈنگ اور جسمانی بدصورتی 186
کیا ماں کا دودھ ہمیشہ ضروری ہے 186
ڈبے کا دودھ 188
دودھ کی بوتل کی صفائی 188
کلورین گیس والے محلول 190
نپل اور اس کا سوراخ 190
ماں کے دودھ کا یرقان 192
کمزور اور وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچے 194
ٹھوس غذا 197
ٹھوس غذا کیسے متعارف کرائی جائے 198
دانت نکلنے کا زمانہ اور خوراک 204
دودھ کب چھڑایا جائے 204
بوتل یا کپ 205
پیٹ کا درد 206
ہوا نگلنا 208
حساسیت 209
بچوں کی قے 211
الرجی اور خوراک کا ردعمل 215
اسہال 217
نمکول یا او۔ آر۔ ایس سالٹ 219
بچے کی خوراک اور اسہال 220
جب اسہال جاری رہیں 221
لیکٹوز کی نابرداشتگی 221
شیر خوار بچے اور پانی 223
بچوں کی حفاظت 226
خوراک اور وٹامنز 227
لباس اور درجہ حرارت 228
بچے کا غسل 229
بچوں کے دانت 229
جراثیم، وائرس اور مکھیاں 231
پالتو جانور 234
بچوں کے عام عوارض 235
حرف آخر 239

پہلی بات

عورت کی زندگی کا یہ پہلو تو بڑے ہی تقدس کا حامل ہے کہ اس کی کوکھ سے پیغمبروں، رسولوں اور اوتاروں نے جنم لیا۔ اس کی گود میں بڑی برگزیدہ ہستیاں اتاری گئیں۔ بڑے ذی شعور سلطانوں اور شہریاروں نے اس کا دودھ پی کر پرورش پائی اور پھر عورت کی شخصیت کی اہمیت تو اس وقت اور بھی بڑھ جاتی ہے جب وہ ایک بچے کو جنم دیتے ہوئے بذات خود دوسرا جنم لیتی ہے۔

یہ موضوع اپنی نوعیت و اہمیت کے اعتبار سے ایک بڑا ہی اہم ترین موضوع ہے۔ اس پر جس قدر لکھا جائے کم ہے لیکن ہمارے یہاں اس پر اب تک بہت کم لکھا گیا ہے اور جو کچھ لکھا گیا ہے وہ نہ صرف غیر اہم بلکہ اس قدر غیر مستند اور غیر مفید ہے کہ اسے بس رطب و یابس ہی کہا جا سکتا ہے۔

اس خلاء کو پر کرنے کے لئے کسی مستند و مفید کتاب کی ضرورت کو مدت سے محسوس کیا جا رہا تھا۔ لہٰذا میں نے یہ کتاب اس ضرورت کے پیش نظر نہ صرف ترتیب دی ہے بلکہ تصنیف بھی کی ہے۔ اس میں بہت کچھ مفید و منفرد مواد ایسا ہے جو میرے ذاتی مطالعے اور مشاہدے سے ماخوذ ہے۔

اس کے علاوہ میں نے دوسری کتابوں کو بھی کھنگال کر یہ سچے موتی بڑی گہرائیوں سے باہر نکالے ہیں جو ایک نادر و نایاب کتاب کی صورت میں آپ کے ہاتھوں میں ہیں اور ان کی قدروقیمت کے پیش نظر پورے یقین و اعتماد کے ساتھ یہ کہا جا سکتا ہے کہ زیر نظر کتاب حمل سے بچے کی پیدائش اور اس کے جملہ مبادیات پر ایک منفرد

Scanned with CamScanner

کتاب ہے اور بڑی اہمیت کی حامل ہے اور پھر اس کے ساتھ اس کتاب کو یہ امتیاز خاص بھی حاصل ہے کہ اس میں وہ تمام باتیں بڑی وضاحت کے ساتھ بڑے آسان پیرائے میں سب عورتوں کے لئے عموماً اور ماں بننے والی عورتوں کے لئے خصوصاً موجود ہیں اور ان کو فراہم کرنے میں حتی الامکان اپنی طرف سے کوئی دقیقہ فروگزاشت نہیں کیا گیا کہ ان سے مستفید ہونے کی زچہ و بچہ کو ایام زچگی میں بڑی ضرورت ہوتی ہے۔ مجھے یقین کامل ہے کہ اس کتاب کی بڑی پذیرائی اور قدر افزائی کی جائے گی۔ قارئین اسے اسی ذوق و شوق سے پڑھیں گے جس ذوق و شوق سے یہ پیش کی گئی ہے۔

خواجہ سلطان عارف
دار البلاغ ، لاہور

پیدائشی نظام

زیر نظر کتاب کا آغاز ہم پیدائشی نظام سے کر رہے ہیں کہ سوائے حضرت آدم علیہ السلام کے باقی سب انسانوں کا آغاز پیدائشی نظام ہی سے ہوا اور جب تک پیدائش کا یہ سلسلہ جاری ہے ایسا ہی ہوتا رہے گا۔ انسانوں ہی میں نہیں جانوروں اور پرندوں میں بھی۔ رینگنے اور رپٹنے والے کیڑوں تک۔

دوسرے لفظوں میں پیدائشی نظام قدرت کاملہ کی بنائی ہوئی وہ مشین ہے جس سے انسان بن کر نکلتے ہیں جیسے سلولائیڈ اور بیکو لائیڈ یا کسی اور کھلونے بنانے والی مشین سے کھلونے بن کر نکلتے ہیں۔ لیکن انسانی کھلونے اور دوسرے کھلونے بنانے والی مشینوں کے اوقات کار اور طریق کار بالکل الگ الگ ہیں۔

اور یہ ظاہر ہے کہ ہر مشین کے مختلف اور مخصوص کل پرزے ہوتے ہیں جو اپنے اپنے طور پر اپنا مخصوص کام سرانجام دیتے ہیں اور یوں وہ مشین چلتی ہے اور کھلونے بناتی ہے۔ لہٰذا اس انسانی مشین کے بھی کچھ مختلف اور مخصوص بڑے اہم پرزے ہیں جو اپنے اپنے طور پر اپنا اپنا مخصوص کام انجام دیتے ہیں جس کے نتیجے میں نو ماہ کی مدت کے بعد آب و گل کا کھلونا یعنی انسان جنم لیتا ہے۔

یہ مشین اپنی بناوٹ اور کل پرزوں کے اعتبار سے بڑی ہی پیچیدہ اور عجیب و غریب ہے جس پر غور کرنے سے عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ اس مشین کے کل پرزے بھی بڑے ہی پیچیدہ اور ایک دوسرے سے مختلف ہونے کے باوجود اپنا اپنا مخصوص کام کرتے ہیں اور اگر ان میں کوئی خرابی آجائے تو یہ بھی خراب ہو جاتے ہیں اور اپنا کام

Scanned with CamScanner

نہیں کر سکتے۔ لہٰذا پوری مشین ہی خراب ہو کر بیکار ہو جاتی ہے۔ کھلونے نہیں بنا سکتی اور اگر بناتی ہے تو ٹھیک نہیں بناتی یعنی ان کھلونوں میں کوئی نہ کوئی نقص رہ جاتا ہے۔

لہٰذا یہ بہت ضروری ہے کہ اچھے کھلونے بنانے کے لئے اس مشین کے ہر کل پرزے کے بارے میں واقفیت حاصل کی جائے اور یہ معلوم کیا جائے کہ یہ مشین کیسے کام کرتی ہے۔ کھلونے کیسے بنتے ہیں اور وہ کل پرزے کیا ہیں جو یہ کھلونے بناتے ہیں۔ ان کی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لئے کیا کرنا چاہیے۔ تو آیئے اب ہم اس مشین کی بناوٹ اور اس کے کل پرزوں پر مختصر پیرائے میں روشنی ڈالتے ہیں۔ ان کل پرزوں کی تفصیلات درج ذیل ہیں۔

زنانہ اندرونی و بیرونی اعضاء یعنی پیدائشی نظام میں کام کرنے والے وہ اعضاء جو اندر اور باہر اپنا اپنا کام کرتے ہیں اور اردو میں تولیدی اعضاء اور انگریزی میں فیمیل آرگنز آف ریجنریشن (FEMALE ORGANS OF REGENERATION) کہلاتے ہیں۔

مونز پیوبس (MONS PUBIS)

عورت کے جسم میں یہ وہ جگہ ہے جہاں جوانی میں بال نمودار ہوتے ہیں۔ اس جگہ جلد سے ڈھکی چربی ہوتی ہے۔ یہ ان ہڈیوں کے سامنے والی جگہ ہے جو پیوبک ہڈیاں کہلاتی ہیں۔

فرج (VAGINA - VULVA)

ولوا کو ہم اپنی زبان میں فرج یا اندام نہانی کہتے ہیں۔ یہی وہ صدف ہے جس سے گوہر نایاب نکلتے ہیں۔ پیدائشی نظام میں جہاں تک عورت کا تعلق ہے یہی حصہ اولین اہمیت کا حامل ہے۔ اس کے مختلف حصوں کا بیان کچھ اس طرح ہے۔

لے بیا مجورا (LABIA MAJORA)

ہونٹوں کی مانند اندام نہانی کا یہ وہ حصہ ہے جن کے درمیان میں سوراخ ہے اور

سوراخ کے دونوں جانب یہ ہونٹ۔ جن کی بیرونی جلد پر بال ہوتے ہیں اور اندرونی جلد نہایت ملائم ہوتی ہے اور اس پر بال نہیں ہوتے۔

لے بیا منورا (LABIA MINORA)

یہ پتلی ملائم جلد کی وہ سلوٹیں ہوتی ہیں جو اندر کی جانب ہوتی ہیں اور سیون کے اوپر والے کنارے تک چلی جاتی ہیں۔

کلائی ٹورس (CLITORIS)

اندام نہانی کا یہ عضو مرد کے تولیدی عضو کی شکل پر ہوتا ہے۔ اس میں خون کے نہایت باریک رگ و ریشے ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ بڑا حساس عضو ہے اور پیدائشی نظام میں اس کی اپنی ایک الگ اہمیت ہے۔ یہ عضو پیشاب کی نالی کے سامنے والے حصے میں اوپر کی طرف ہے اور اس کے نیچے اندام نہانی کا سوراخ ہے۔ اردو میں اس عضو کو بظر کہتے ہیں۔

ویسٹی بیول (VESTIBULE)

اندام نہانی میں یہ عضو بادام کی شکل پر ہے اور کلائی ٹورس سے اوپر واقع ہے۔

اندام نہانی کا سوراخ (ORIFICE OF VAGINA)

یہی وہ دروازہ ہے جہاں سے بچہ نامعلوم دنیا سے معلوم دنیا میں آتا ہے۔ اسے دہانہ فرج بھی کہتے ہیں۔ جو بچپن میں اور غیر شادی شدہ عورتوں میں تنگ اور چھوٹا ہوتا ہے لیکن شادی شدہ عورتوں میں شادی اور بچے کی پیدائش کے بعد کشادہ ہو جاتا ہے۔ اس میں پردہ بکارت (HYMEN) یعنی کنوار پنے کا پردہ ہوتا ہے۔ ازدواجی ملاپ میں عورت کی اندام نہانی سے خون اسی کے پھٹنے سے بہتا ہے۔

بارتھولینی غدود (BARTHOLINS GLANDS)

یہ غدود اندام نہانی کے سوراخ کے دائیں بائیں جانب ہوتے ہیں۔ ان کی نالیاں پردہ بکارت سے کچھ نیچے اور سامنے کھلتی ہیں۔ ازدواجی ملاپ کے وقت ان غدودوں

Scanned with CamScanner

سے پلی پلی چکنی چکنی رطوبت خارج ہوتی ہے اور ازدواجی فعل میں لطف اور سہولت پیدا کرتی ہے۔

ویسٹی بیولر بلب (VESTIBULAR BULBS)

اندام نہانی میں دائیں بائیں یہ دو لمبے اور قدرے موٹے سے غدود ہیں۔ یہ غدود وریدوں سے بنے ہوئے ہیں۔ لمبائی میں ایک انچ سے زیادہ نہیں اور اپنی بناوٹ کے اعتبار سے عضلات سے ڈھکے ہوئے ہیں۔ جنسی جوش میں ان میں دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔ وضع حمل کے دوران اگر ان پر زیادہ دباؤ پڑے تو ان کے پھٹ جانے کا بھی اندیشہ ہوتا ہے۔

بچہ دانی (UTERUS)

اندام نہانی میں اس عضو کی شکل ناشپاتی کی سی ہے۔ حمل ٹھہرنے کے بعد جنین اسی میں پروان چڑھتا ہے اور نو ماہ تک یعنی پیدائش تک اس میں موجود و محفوظ رہتا ہے۔ اندام نہانی کے اندرونی سوراخ اور رحم کے درمیان دو نالیاں ہوتی ہیں جنہیں قاذف نالیاں (فلوپین ٹیوبز) کہتے ہیں جو رحم میں داخل ہوتی ہیں۔

رحم کی ساخت مختلف تہوں سے ہوتی ہے۔ جن میں نرم ریشے اور غدود بھی ہیں۔ ان میں کچھ ایسے ریشے بھی ہیں جو ماہواری کے دوران ٹوٹ کر خارج ہوتے رہتے ہیں۔ اور پھر بن جاتے ہیں اور یہیں وہ جھلی ہوتی ہے جس میں حمل ٹھہرنے کے بعد جنین ہوتا ہے۔ یہ جھلی ڈیسی ڈیو (DECIDU) کہلاتی ہے اور یہیں پر سروکس کی اندرونی نالی پھیلتی ہے اور بچے کے گزرنے کے لئے راستہ بناتی ہے۔

بیضہ دانی یا خصیۃ الرحم (OVERY)

رحم کے دائیں اور بائیں جانب دو بیضوی شکل کے غدود ہیں۔ ماہواری کے دنوں میں یہ غدود موٹے ہو جاتے ہیں اور دوران حمل میں بھی۔ یہ غدود عورت میں مرد کے خصیوں کی مانند بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔ اس سے بیضہ پیدا ہوتا ہے اور اس سے جو مادہ پیدا ہوتا ہے اس سے عورت میں نسائیت پیدا ہوتی ہے۔

اووری کے ہارمون

ہارمونز وہ افرازی مادے ہیں جو انسان کے غدودوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ مندرجہ بالا فعل کے علاوہ رحم کے خصیے مندرجہ ذیل ہارمونز بھی پیدا کرتے ہیں۔

(۱) پروجیسٹوجن ہارمون (PROGESTOGEN HARMONE)

یہ ہارمون حمل کی ابتداء میں ایک اندرونی عضو (CORPUS LUTEUM) میں بنتا ہے اور اس کی افزائش غدہ نخامیہ کے زیر اثر ہوتی ہے۔ جوں جوں حمل کی مدت بڑھتی جاتی ہے اور جنین بڑا ہوتا جاتا ہے کارپس لیوٹیم غیر فعال ہوتا جاتا ہے اور یہ ہارمون آنول میں بننے لگتا ہے۔ یہ ہارمون رحم کی تہہ کو موٹا کرتا ہے اس تہہ کے ذریعے ہی حمل کی ابتداء میں جنین کو غذا ملتی ہے۔ اگر حمل نہ ٹھہرے تو یہ تہہ ٹوٹ جاتی ہے اور ماہواری جاری ہو جاتی ہے۔

(۲) ایسٹروجن ہارمون (OESTROGEN HARMONE)

دماغی غدود ایک ہارمون بناتے ہیں جس کو ایف۔ ایس۔ ایچ ہارمون کہتے ہیں۔ یہ ہارمون رحم کے خصیوں پر اثر انداز ہوتا ہے اور اس کے کچھ خلیے ایسٹروجن ہارمون بناتے ہیں۔ جسے ایسٹری اول (OESTRIOL) کہتے ہیں۔ یہ حاملہ کے پیشاب میں خارج ہوتا ہے اس کے علاوہ اس ہارمون کے دو اور جزو بھی ہیں جو یہ ہیں۔

(۱) ایسٹرے ڈول (OESTRADIOL)

(۲) ایسٹرون (OESTRONE)

ایک ماہواری سے دوسری ماہواری کے درمیانی وقفہ میں ایسٹروجن ہارمون رحم کی اندرونی تہہ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ تاکہ ماہواری کی ٹوٹ پھوٹ یعنی ماہواری کے دوران اس تہہ کی جو ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے اس کی مرمت ہو جائے۔ کیونکہ ماہواری میں اس تہہ کے ریشے ٹوٹ کر خون کے ساتھ خارج ہوتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

خصیتہ الرحم کا انڈا (OVERY OVUM)

رحم کے خصیوں کا انڈا چھوٹا سا گول خلیہ ہوتا ہے۔ جو بالغ عورت میں ہر مہینے ایک خارج ہوتا ہے۔ رحم کے خصے ایک مہینے میں صرف ایک انڈا پیدا کرتے ہیں۔ لیکن اس سے یہ نہ سمجھ لینا چاہیے کہ یہ مرغی کی طرح کا انڈا ہوتا ہو گا۔ ہرگز نہیں۔ یہ ایک خلئے کی صورت میں ہوتا ہے اور ۵ء۱۵ ملی میٹر کے برابر ہوتا ہے۔

یہ اوودم یعنی انڈا خود حرکت نہیں کر سکتا۔ جب یہ خارج ہوتا ہے تو فلوپین ٹیوب جس کا ذکر پہلے آ چکا ہے' کے کنارے کی جھالر اسے اپنی طرف کھینچتی ہے اور یہ انڈا اس نلی میں چلا جاتا ہے۔ جہاں بالوں سے زیادہ باریک سلوٹیں اسے رحم کی جانب دھکیل دیتی ہیں اور یوں یہ انڈا رحم کے منہ تک پہنچ جاتا ہے۔

رحم کے خصیوں کے ان انڈوں کی بڑی اہمیت ہے۔ اگر رحم میں یہ انڈا پیدا نہ ہو تو عورت کو کبھی بچہ پیدا ہی نہ ہو۔ جہاں تک بچے کی پیدائش کا تعلق ہے پیدائشی نظام میں رحم میں اس انڈے کی موجودگی بڑی ضروری ہے جس کی تفصیل اگلے باب میں ملاحظہ کریں۔

○☆○

رحم ---- بچے کا ورکشاپ

رحم کو اگر بچے کا ورکشاپ کہا جائے تو یہ غلط نہ ہو گا۔ کیونکہ انسانی مشین کا یہی وہ حصہ ہے جہاں انسانی کھلونا مکمل ہوتا ہے اور پھر مکمل ہو کر تھوڑا سا سفر کرنے کے بعد اس دنیا میں وارد ہوتا ہے جہاں آگے اسے زندگی کا سفر کرنا ہوتا ہے۔

مرد کے تولیدی مادے میں جرثومے یعنی کیڑے ہوتے ہیں جنہیں انگریزی میں ماہرین نے (SPERMATOZOON) کا نام دیا ہے اور ایسے جرثومے کو سپرم بھی کہتے ہیں۔ یہ جرثومہ اس قدر باریک ہوتا ہے کہ مائیکرو سکوپ یعنی خورد بین ہی سے دیکھا جا سکتا ہے اور تولیدی مادے کے صرف ایک قطرے میں کروڑوں سپرم ہوتے ہیں۔ جبکہ بچہ پیدا کرنے کے لئے صرف ایک ہی سپرم کافی ہے۔

عورت مرد کے جنسی ملاپ پر تولیدی مادہ خارج ہونے سے سپرم عورت کی اندام نہانی میں داخل ہوتے ہیں۔ اس موقع پر رحم کی اندرونی تہہ کی جھلی سے ایک رطوبت خارج ہوتی ہے جو سپرم کے لئے بڑی کشش کا باعث ہوتی ہے۔ سپرم کو اپنی طرف کھینچتی ہے جس سے بہت سے سپرم رحم کے منہ کے راستے میں داخل ہو جاتے ہیں اور کچھ فلوپین ٹیوب میں پہنچ جاتے ہیں۔ لیکن یہ سارے کے سارے سپرم بچہ بنانے کے کام نہیں آتے۔ صرف ایک سپرم کا نوک دار سرا اور گردن رحم کے بیضہ کے نیوکلس یعنی مرکزے میں داخل ہوتا ہے۔ پھر اس کی دم ضائع ہو جاتی ہے اور باقی حصہ یعنی سر' گردن اور جسم باقی رہ جاتا ہے۔ اس عمل کو عمل زرخیزی (FERTILIZATION) کہتے ہیں۔

بیضہ دانی سے خارج ہونے کے بعد بیضہ (انڈا) صرف ۴۸ گھنٹے تک اس قابل ہوتا ہے کہ سپرم کو اپنے اندر سمو سکے۔ لیکن ۴۸ گھنٹے گزر جانے کے بعد زرخیزی نہیں ہو سکتی۔ بیضہ دانی کے ہر انڈے میں کروموسومز (CHROMOSOMES) ہوتے ہیں۔ یہ بھی ہارمونز کی طرح توانائی کے حامل ہوتے ہیں۔ انسانی زندگی کے ساتھ ان کا بڑا گہرا تعلق ہے۔ انسانی جسم کی نشوونما کرتے ہیں۔ ان میں سے کچھ ایسے بھی ہیں جن کو (AUTOSOME) آٹو سوم کہتے ہیں۔ اور کچھ ایسے جن کی جنسی اہمیت ہوتی ہے اور جنسی کروموسومز (SEX-CHROMOSOME) کہلاتے ہیں۔ ان دونوں قسم کے کروموسوم کو عورت کے رحم میں ڈبل ایکس کہا گیا ہے۔

اودم یعنی رحم کا انڈا جب تک پختگی (MATURATION) کے عمل سے نہ گزرے اس سے زرخیزی کا عمل نہیں ہو سکتا۔ جبکہ اس عمل کا کچھ حصہ تو اوذری یعنی بیضہ دانی میں ہوتا ہے اور کچھ فلوپین ٹیوب کے اندر۔

جیسا کہ پہلے آچکا ہے مرد کے مادہ منویہ میں سپرم ہوتے ہیں اور ایک سپرم رحم کے بیضہ سے بہت چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کی لمبائی ۰٫۰۵ ملی میٹر بتائی گئی ہے۔ اس کا سر انڈے کی طرح گول اور کسی قدر نوکیلا ہوتا ہے۔ جسم سر سے نیچے قدرے موٹا لیکن بتدریج پتلا ہوتا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ باریک لمبی دم کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

سپرم بڑی تیزی سے حرکت کرتا ہے۔ حرارت سے مرجاتا ہے۔ زیادہ ترشی اور کھارا پن بھی اس کو ختم کر دیتا ہے۔ سپرم میں بھی رحم کے انڈا کی طرح کروموسومز ہوتے ہیں۔ جن میں سے زیادہ کروموسومز نشوونما سے تعلق رکھتے ہیں اور کم تعداد میں جنس سے۔ جس طرح عورت میں جنسی کروموسومز کو ایکس ایکس کہا گیا ہے اسی طرح مرد میں جنسی کروموسومز ایکس وائی (X.Y) کہلاتے ہیں۔

سپرم مردانہ خصیہ میں بنتا ہے اور مردانہ آلہ تناسل سے خارج ہونے سے پہلے یہ بھی رحم کے انڈے کی طرح پختگی کے عمل سے گزرتا ہے اور زنانہ عضو تناسل کے اندر داخل ہو کر سپرم کا نوکدار سر رحم کے بیضہ میں داخل ہو جاتا ہے اور جب سپرم بیضہ میں داخل ہو جاتا ہے تو زائی گوٹ (ZYGOTE) کہلاتا ہے۔ جو فلوپین ٹیوب سے

رحم کی طرف سفر کرتا ہے تو مختلف حصوں میں تقسیم ہوتا چلا جاتا ہے۔ یعنی اس کے کئی خلئے بنتے چلے جاتے ہیں۔ پہلے ایک سے دو۔ پھر دو سے چار اور چار سے آٹھ یہاں تک کہ تقسیم ہوتے ہوئے خلیوں کا ایک گچھا سا بن جاتا ہے جسے مورولا (MORULA) کہتے ہیں جو ٹیوب میں سے گزر کر رحم میں آجاتا ہے اور یہ سفر تقریباً تین چار دن میں مکمل ہوتا ہے۔

مورولا کی شکل بالکل شہتوت کی باہر کی شکل کی طرح ہوتی ہے اور بلاسٹوسسٹ (BLASTOCYST) کہلاتی ہے۔ زائی گوٹ ایک ہفتہ کے اندر بلاسٹوسٹ بن جاتا ہے اور رحم میں پہنچ کر اندرونی تہہ پر ٹک جاتا ہے۔ جہاں اس میں سے شاخیں نکلتی ہیں جو جڑ پکڑ لیتی ہیں۔ ان شاخوں کے باہر کی جانب بھی خلئے ہوتے ہیں جن کو انگریزی میں سنسی ٹیوٹر وفوبلاسٹ (SYNCYTIOTROPHOBLAST) کہتے ہیں۔ ان کی خوبی یہ ہے کہ یہ اندر کی تہہ کے خلیوں کو توڑ پھوڑ کر اندر جڑیں پکڑ لیتے ہیں اور جب حمل ٹھہر جاتا ہے تو یہ تہہ موٹی ہو جاتی ہے تاکہ جنین آرام سے بڑھ سکے۔ پھر یہ تہہ موٹی ہو کر ڈیسی ڈووا (DECIDUA) کہلاتی ہے۔ جبکہ بلاسٹوسسٹ کے ایک مقام پر اور بھی کئی خلئے ہوتے ہیں جن میں دو خلا نمودار ہوتے ہیں جن کے درمیان میں جنین بنتا ہے۔

لیکن اگر حمل نہ ٹھہرے تو یہ تہہ پھر ٹوٹ جاتی ہے۔ رحم سے خون جاری ہو جاتا ہے اور بیضہ ء رحم جو زرخیز نہیں ہو پاتا خون میں بہہ جاتا ہے اور یہ خون حیض کہلاتا ہے اور جب حیض شروع ہو جاتا ہے تو خون میں پروجسٹرون اور ایسٹروجن دونوں ہارمون کم ہو جاتے ہیں۔ عورتوں کے مادہ تولید کا تعلق بھی رحم ہی سے ہے۔ جب حیض کا زمانہ قریب آتا ہے تو اس وقت رحم اور اس سے تعلق رکھنے والے دوسرے اعضاء کی طرف دوران خون تیزی سے ہونے لگتا ہے۔ اسی وقت عورتوں کے رحم کے خصیوں میں مادہ تولید پیدا ہوتا ہے۔ جن عورتوں میں مادہ تولید پیدا نہیں ہوتا ان کو خونِ حیض بھی نہیں آتا۔ بعض بیماریوں میں رحم یا رحم کے خصئے آپریشن سے نکال دینے سے بھی ماہواری بند ہو جاتی ہے۔ ایسی عورتوں میں نسوانیت نہیں رہتی۔ زنانہ

پن جاتا رہتا ہے۔ ان میں مردانہ صفات پیدا ہو جاتی ہیں۔ حیض کا رحم سے خاص تعلق ہے۔

○☆○

حیض --- ماہواری

حیض اس ماہواری خون کو کہتے ہیں جو عورت کی صحت کی حالت میں، اس کی صحت کو بحال رکھنے کے لئے اس کے رحم سے نکلتا ہے اور اندام نہانی سے خارج ہو جاتا ہے اس کی معیاد چند روز ہوا کرتی ہے۔

جب لڑکیاں بالغ ہونے لگتی ہیں تو ان میں بعض تبدیلیاں رونما ہونے لگتی ہیں جن میں ایک نمایاں تبدیلی یہ ہے کہ انہیں حیض آنے لگتا ہے۔ اسی تبدیلی کے رونما ہونے سے لڑکیوں کی چھاتی میں ابھار پیدا ہو جاتا ہے۔ ان میں جاذبیت بڑھ جاتی ہے۔

حیض کا عمل عورت کے اعضاء تولیدی کی تجدید کرتا ہے اور ان میں اپنے افعال کو انجام دینے کی صلاحیت اور تولید و تناسل کی استعداد برقرار رکھتا ہے۔ جوان لڑکیوں میں حیض کی کوئی خاص مدت یا وقت مقرر نہیں کیا جا سکتا۔ عام طور پر یہ چودہ سال کی عمر میں شروع ہو جاتا ہے۔ لیکن گرم ملکوں میں اس سے بھی پہلے حیض کی آمد ہو جاتی ہے۔

بعض قوموں اور ملکوں میں جغرافیائی اثرات اور مزاجی کیفیتوں کی بنا پر دس سال کی لڑکیوں کو بھی حیض آنے لگتا ہے۔ یورپ کے اکثر ملکوں میں پندرہ سولہ برس کی عمر میں آتا ہے۔ امیر لڑکیوں کو غریب لڑکیوں کے مقابلے میں جلد ماہواری شروع ہو جاتی ہے۔ جن لڑکیوں کی صحت خراب ہو اور وہ کمزور ہوں ان میں ماہواری دیر سے شروع ہوتی ہے۔ اس کا انحصار غذا پر بھی ہے۔ مرغن اور قوت بخش غذائیں کھانے سے ماہواری وقت سے پہلے شروع ہو جانے کا امکان ہوتا ہے۔ حیض سے خارج ہونے

Scanned with CamScanner

والے خون کی مقدار عام طور پر دس تولہ سے بیس تولہ بتائی گئی ہے۔ لیکن کسی جسمانی نقص یا بیماری کی وجہ سے اس کی مقدار کم و بیش ہو سکتی ہے۔

وہ زمانہ دور حیض کہلاتا ہے جو ایک حیض سے دوسرے حیض کی ابتداء تک ہوتا ہے۔ گرم ممالک میں یہ مدت تین ہفتے کے لگ بھگ ہوتی ہے۔ سرد ممالک میں چار ہفتوں سے بھی بڑھ جاتی ہے اور وہ زمانہ "اختتام حیض" کہلاتا ہے جب عورتوں میں طبعی طور پر حیض کی آمد بند ہو جاتی ہے۔

اس کے بعد عورت اولاد پیدا نہیں کر سکتی۔ عام طور پر پینتالیس پچاس سال کی عمر میں یہ صورت ہوتی ہے۔ لیکن ایسا بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ اس عمر کے بعد بھی حیض آتا رہتا ہے۔ حیض کے شروع ہونے کے معنی ہیں کہ لڑکی بالغ ہو گئی ہے اس قابل ہو گئی ہے کہ اس کی شادی ہو سکتی ہے۔ حیض کا خون غلیظ، لیس دار اور گہرے سرخ رنگ کا ہوتا ہے اور اس میں سے ناپسندیدہ باس آتی ہے۔

حیض کے باقاعدہ جاری رہنے سے عورت تندرست اور اولاد کے قابل رہتی ہے۔ اس کی باقاعدگی میں یا مقدار میں کمی بیشی پیدا ہو جائے تو عورت چند در چند تکالیف کا شکار ہو جاتی ہے اور جب تک یہ شکایتیں اس میں موجود رہیں اولاد کے قابل نہیں ہوتی۔ حیض کی ابتدا بعض اوقات اچانک ہوتی ہے لیکن عام طور پر ایسا ہوتا ہے کہ عورت سستی، گرانی اور کاہلی محسوس کرتی ہے۔ اس کا بدن ٹوٹتا ہے۔ ناف کے نیچے اور کمر میں درد رہتا ہے۔ چند دن تک یہ حالت برقرار رہتی ہے۔ اس کے بعد اندام نہانی سے سفید رطوبت خارج ہونے لگتی ہے جس کی رنگت دھیرے دھیرے چوبیس گھنٹے کے اندر سرخ ہو جاتی ہے۔

ایک دن سے تین دن تک مقدار اور رنگت یکساں رہتی ہے۔ اس کے بعد رفتہ رفتہ اس میں کمی آنے لگتی ہے اور سستی وغیرہ کی علامات بھی دور ہونے لگتی ہیں۔ ان ایام میں شدید دماغی اور جسمانی محنت، اچھل کود، دوڑ دھوپ، جماع اور ٹھنڈی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

حیض کے دنوں میں صفائی ستھرائی کا خاص خیال رکھنا اس لئے ضروری ہے کہ

حیض کا خون تیزابی ہوتا ہے۔ اس سے خارش یا دوسرے جلدی امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ حیض کو خشک کرنے کے لئے گدیاں یا صاف ستھرے کپڑے استعمال کرنے چاہئیں۔ اس مقصد کے لئے آج کل مارکیٹ میں مینسز پیڈ بھی عام دستیاب ہیں۔ اسفنج بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ایک بار استعمال شدہ اسفنج کو دھو کر دوسری بار استعمال کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ اپنے جسم کو صاف رکھنے کے لئے غسل وغیرہ ضرور کرنا چاہیے۔ لیکن ایام ماہواری میں بہت زیادہ ٹھنڈے پانی کا استعمال ضرررساں ثابت ہو سکتا ہے۔ اس سے پرہیز ضروری ہے۔ ان دنوں میں ہلکی پھلکی ورزش کی جا سکتی ہے۔ لیکن زیادہ سخت قسم کی ورزش اس میں ٹھیک نہیں۔ اس موضوع پر موجودہ ریسرچ سے یہ معلوم ہوا ہے کہ چند یوگا ورزشیں ان ایام میں بالکل بے ضرر اور مفید ہیں۔ اس کے لئے یوگا ورزشوں پر کوئی مستند کتاب دیکھیں۔ ہر دور حیض میں رحم میں کچھ تبدیلیاں واقع ہوا کرتی ہیں۔ ان کی تفصیل درج ذیل ہے۔

(۱) ماہواری کے ختم ہوتے ہی رحم کی ٹوٹی پھوٹی چیزوں کی مرمت شروع ہو جاتی ہے۔ ماہواری کے بعد جن خلیوں اور غدودوں کے حصے باقی رہ جاتے ہیں وہ نئے سرے سے بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں اور دو تین دن کے عرصہ میں رحم کی ہر چیز پھر اپنی اصلی حالت پر آ جاتی ہے۔ اس دور کو مرمت کا دور کہتے ہیں اور یہ مرمت رحم کی بیضہ دانی کے ایسٹروجن ہارمونز کرتے ہیں۔

(۲) یہ دور ماہواری کے چکر (MANSTRUEL CYCLE) کے مرمت کے دور کے فوراً بعد یا ساتھ ساتھ شروع ہو جایا کرتا ہے اور دور حیض کے تیرہویں دن تک جاری رہتا ہے۔ غدود مزید بڑھتے ہیں اور رحم کی تہہ موٹی ہوتی ہے۔ اس میں خون زیادہ ہوتا ہے۔ یہ دور بھی ایسٹروجن ہارمونز کے زیر اثر ہوتا ہے۔ اس کو انگریزی میں (PRE-OVULATORY PHASE) کہتے ہیں۔

(۳) اس دور میں رحم کی تہہ اور موٹی ہو جاتی ہے۔ غدود مزید بڑے ہو جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں رحم تیار ہوتا ہے کہ اگر اس کی بیضہ دانی سے انڈا خارج ہونے کے بعد زرخیز ہو جائے تو اسے رحم میں آرام دہ جگہ ملے۔ یہ دور عام طور پر ۱۴

دن کا ہوتا ہے۔ انگریزی میں اس کو (POST OVULATORY PHASE) کہتے ہیں۔

(۴) اگر حمل نہ ٹھہرے تو رحم کی تہہ پھر ٹوٹ پھوٹ جاتی ہے اور اس تہہ کو انگریزی میں اینڈومیٹرم (ENDOMETRIUM) کہتے ہیں۔ ایسی صورت میں رحم سے خون جاری ہو جاتا ہے۔ اور وہ انڈا جو زرخیز نہیں ہو پاتا اسی خون میں بہہ جاتا ہے اور اس میں ۴-۵ دن صرف ہوتے ہیں۔ اس کو انگریزی میں (RETROGRESSIVE.PHASE) کہتے ہیں۔

دور حیض (MENSTRUAL CYCLE) عام طور پر ۲۸ سے ۳۰ دن کا ہوتا ہے اور عورت کے بالغ ہو جانے سے سن یاس (MENOPAUSE) تک جاری رہتا ہے۔ لیکن اگر اس میں کوئی بے قاعدگی پیدا ہو جائے تو وہ بیماری کی علامت ہے۔ ایسی ہر بے قاعدگی ایک عارضہ ہے۔ جس کا علاج کرنا اور ڈاکٹر سے رجوع کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ حیض کی ان عام بے قاعدگیوں کی تفصیل درج ذیل ہے۔

(۱) ماہواری کا رک جانا

یہ وہ بے قاعدگی ہے جس میں ماہواری رک جاتی ہے۔ تندرست بالغ عورت کو ہر ۲۸ یا ۳۰ دن بعد ماہواری آتی ہے۔ یا پھر رک رک کر آتی ہے۔ غیر شادی شدہ عورت کی ماہواری اگر رک جائے یا رک رک کر آئے تو صاف ظاہر ہے کہ وہ ایمے نوریا کی مریضہ ہے۔ اور اگر شادی شدہ عورت کی ماہواری رک جائے تو یہ حمل ٹھہرنے کی علامت بھی ہو سکتی ہے۔ اسے کسی لیڈی ڈاکٹر یا مڈ وائف سے اپنا چیک اپ کرانا چاہیے۔

(۲) ماہواری کے دوران زیادہ خون آنا

اس بیماری میں ماہواری کے دوران زیادہ خون آتا ہے۔ اس حالت میں ماہواری آتی تو صحیح وقت پر ہے مگر خون زیادہ خارج ہوتا ہے۔ اسے مینور یجیا کہتے ہیں۔

ماہواری درد سے آنا

اس میں ماہواری کا خون درد سے خارج ہوتا ہے۔ اسے ڈس مینوریا کہتے ہیں۔

(۴) دو ماہواریوں کے درمیانی وقفہ میں خون آنا

اس میں دو ماہواریوں کے درمیانی وقفہ میں خون آتا ہے۔ یعنی بے قاعدگی سے خون آتا ہے۔ اسے میٹرور یجیا کہتے ہیں۔

(۵) سن یاس

یہ عورت کی زندگی کا وہ دور ہے جس میں رحم کی بیضہ دانی سے بیضہ کا اخراج بند ہو جاتا ہے اور ماہواری بھی ہمیشہ کے لئے بند ہو جاتی ہے۔ حیض نہیں آتا اور رفتہ رفتہ ایسٹروجن ہارمون بھی بیضہ دانی میں بننے بند ہو جاتے ہیں۔ اس کو سن یاس یا مینوپاز کہتے ہیں اور یہ دور ۴۵-۵۰ برس کی عمر میں جا کر شروع ہوتا ہے۔ لیکن بعض عورتوں میں اس سے پہلے بھی شروع ہو جاتا ہے۔

یہ کیفیت آہستہ آہستہ جاری ہوتی ہے اور ایک دو سال کے عرصہ میں ماہواری رک جاتی ہے۔ اس دور میں بعض عورتوں میں ذہنی اور اعصابی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ لیکن اس میں گھبراہٹ یا پریشانی نہ ہونی چاہیے۔ یہ ایک فطری عمل ہے۔ کوئی بیماری یا عارضہ نہیں ہے۔ لیکن ذہنی اور اعصابی شکایت کے لئے معالج سے مشورہ کیا جا سکتا ہے۔

ماہواری کے بارے میں اتنا کچھ بیان کر چکنے کے بعد اب آپ سے بس اتنا اور عرض کرنا ہے کہ ماہواری کا اگر وہ بیماری نہیں تو رک جانا شادی شدہ عورتوں میں حمل ٹھہر جانے کی علامتوں میں سے ایک علامت تو ہے ہی' حمل ٹھہرانے کے لئے بھی کارآمد ہے۔ اس کے بارے میں ماہرین طب و میڈیکل سائنس کی یہ رائے ہے کہ حمل ٹھہرنے کا بہترین وقت اگلی ماہواری سے ۱۴ دن پہلے ہے۔ یا پھر پچھلی ماہواری کے ختم ہونے کے تقریباً ایک ہفتہ بعد۔ یعنی موجودہ میڈیکل سائنس کی ریسرچ کے مطابق دور حیض (MENSTRUAL CYCLE) کے دسویں دن سے لے کر اٹھارویں دن

Scanned with CamScanner

تک حمل ٹھہرنے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

کئی شادی شدہ جوڑے ایسے ہوتے ہیں کہ جسمانی صحت و توانائی کے اعتبار سے اولاد پیدا کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ ان میں کوئی نقص نہیں ہوتا۔ لیکن حمل نہیں ٹھہرتا۔ اولاد پیدا نہیں ہوتی۔ ان کو چاہیے کہ وہ مذکورہ دور میں اس طرف رجوع کریں۔ خاص کر اولاد کی خواہش مند عورت کو اس کا ضرور خیال رکھنا چاہیے۔

نوٹ :۔ استقرار حمل کے لئے کوئی خاص وقت حتمی طور پر مقرر نہیں۔ لیکن عام طور پر ایسا ہی ہوتا ہے جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے۔

○☆○

زوجی تعلقات

خوب اور تندرست اولاد پیدا کرنے کے لئے میاں بیوی کا تندرست ہونا ضروری ہے اور ان کو جنسی عمل اس وقت کرنا چاہیے جبکہ ان کے اندر اس فعل کے لئے فطری خواہش پیدا ہو۔ نیز ان کا جسم پاک و صاف ہو۔

کسی بیماری کی حالت میں یا کسی بیماری سے اچھا ہونے کے بعد جب تک کہ جسمانی طاقت اچھی طرح لوٹ نہ آئے۔ محنت و مشقت کے بعد جب تک کہ تکان رفع نہ ہو جائے۔ رنج، غم، غصہ، نشہ اور بھوک پیاس کی حالت میں، کھانا کھانے کے بعد جب تک غذا کھائے ہوئے کم از کم چار گھنٹے نہ گزر جائیں۔ فصد اور مسہل کے بعد جب تک ان سے پیدا شدہ کمزوری دور نہ ہو جائے مباشرت نہیں کرنی چاہیے۔ پیشاب پاخانہ کی حاجت میں بھی ایسا کرنا مناسب نہیں۔ ان حالات میں مباشرت کرنے سے اگر حمل قرار پا جاتا ہے تو بچے پر اس کا برا اثر پڑ سکتا ہے۔

بیماری کی حالت میں مباشرت کرنے سے میاں بیوی ایسے جال میں پھنس جاتے ہیں کہ اس سے نکلنا محال ہو جاتا ہے۔ چنانچہ نزلہ و زکام کی حالت میں مباشرت کرنے سے سل و دق جیسی خطرناک بیماریوں کے پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ آنکھوں کے خراب ہونے کی حالت میں مباشرت کرنے سے اگر حمل قرار پا جاتا ہے تو بچے کی آنکھیں خراب ہو سکتی ہیں۔ یہاں تک کہ بچہ نابینا بھی پیدا ہو سکتا ہے۔

سوزاک و آتشک جیسی خبیث بیماریوں کی حالت میں جنسی ملاپ کرنے سے بیوی بھی ان بیماریوں میں پھنس جاتی ہے اور اگر نطفہ ٹھہر جائے تو بچے کو بھی یہی بیماریاں

Scanned with CamScanner

ہو جاتی ہیں۔ ایسی حالت میں بچہ پیدائشی طور پر سوزاک و آتشک زدہ ہو سکتا ہے۔

عام جسمانی کمزوری کی حالت میں مباشرت کرنے سے جو حمل ٹھہر جاتا ہے وہ یا تو وقت سے پہلے ہی ساقط ہو جاتا ہے اور اگر پورے دنوں تک پہنچ بھی جائے تو کمزور اور مریل بچہ پیدا ہوتا ہے جو چند روز دنیا کی ہوا کھا کر چل بستا ہے۔

ایام ماہواری (منتھلی کورس) میں مباشرت بالکل نہیں کرنا چاہیے۔ جو لوگ اس کا خیال نہیں رکھتے ان کو تکلیف دہ بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ عورت کو خون زیادہ آنے لگتا ہے۔

○☆○

خوبصورت بچہ کیسے پیدا کریں

یہ ٹھیک ہے کہ بچہ اکثر ماں باپ میں سے کسی پر ہوتا ہے۔ ماں یا باپ کا ہم شکل ہوتا ہے اور عادات و اخلاق میں بھی انہیں کی مانند ہوا کرتا ہے۔ اگر میاں بیوی خوبصورت ہوں تو بچہ بھی عام طور پر خوبصورت ہی پیدا ہوتا ہے لیکن اگر میاں بیوی اپنے سے بھی اچھی شکل و صورت کا بچہ پیدا کرنا چاہیں تو کیا یہ ممکن ہے؟ اگر ایک بدصورت جوڑا یہ چاہے کہ وہ خوبصورت بچہ پیدا کرے تو کیا وہ ایسا کر سکتا ہے؟

بظاہر تو اس کا جواب یہی ہے کہ یہ انسان کے بس کی بات نہیں۔ لیکن میڈیکل سائنس اور بیوٹی تھراپی نے جو ریسرچ اس موضوع پر کی ہے اس کے نتائج کے پیش نظر ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ خداوند کریم نے جو اسباب و ذرائع پیدا کئے ہیں ان کے وسیلے سے انسان اپنی مرضی کے مطابق خوب صورت اولاد پیدا کر سکتا ہے۔

دور نہ جایئے نباتات ہی کو لیجئے جب ہم کسی درخت یا پودے کے عمدہ تخم کو اچھی زمین میں بوتے ہیں تو اس زمین کو اچھی کھاد دے کر اور پانی سے سینچ کر اس کی پرورش کرتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں ایک تناور درخت پیدا ہوتا ہے اور پروان چڑھ کر خوب پھل پھول لاتا ہے۔

لیکن اگر بیج اچھا نہ ہو یا بیج اچھا ہو زمین ہی اچھی نہ ہو۔ یا پھر زمین بھی اچھی اور بیج بھی اچھا ہو لیکن اس کو اچھی خوراک نہ دی جائے تو یاد رکھیے ایسے حالات میں بھی اچھا تناور درخت پیدا نہیں ہو سکتا۔

اسی طرح اگر میاں بیوی ہر طرح تندرست ہوں، خوب صورت ہوں، اگر خوب

صورت نہ ہوں تو خوب صورت خیالات رکھتے ہوں۔ آپس میں محبت رکھتے ہوں۔ اخلاق و عادات کے اچھے ہوں۔ حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق رہتے سہتے ہوں۔ نیکی اور پارسائی کی زندگی بسر کرتے ہوں' تو ایسے جوڑوں کے ہاں خوب صورت اولاد پیدا ہونے کا زیادہ امکان ہے۔ چاہے وہ جوڑا خود خوبصورت نہ ہو۔ کیونکہ بدصورت ماں باپ کے یہاں بھی خوب صورت اولاد پیدا ہوتی دیکھی گئی ہے۔ ماں باپ کالے کلوٹے لیکن اولاد گوری چٹی اور ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ ماں باپ خوب صورت ہوتے ہیں لیکن اولاد بدصورت پیدا ہوتی ہے۔ تو اس سے معلوم ہوا کہ یہ گورے کالے یا، خوب صورت و بدصورت ہونے پر ہی موقوف نہیں یہ کسی اور چیز کی بھی کرشمہ کاری ہے اور وہ جادو اثر چیز کیا ہے' آیئے ہم آپ کو بتاتے ہیں۔

بچے کے خوب صورت ہونے میں خیالات کو بھی بڑا دخل ہے۔ ماحول اور فضاء کو بھی بڑا دخل ہے۔ خوشنما مناظر' خوشنما پھول پودے' خوشنما رہائش گاہ' خوشنما رنگوں' دلکش آوازوں' دلفریب خوشبوؤں' خوشنما ملبوسات اور پھلوں سبزیوں اور وٹامن سے بھرپور متوازن غذاؤں پر بہت کچھ مبنی ہے۔ حاملہ کی آرائش و زیبائش اور اس کے صاف ستھرا رہنے سے اُس کا بڑا تعلق ہے۔ اس کے ثبوت میں کچھ واقعات و مشاہدات پیش خدمت ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں۔

ایک لڑکی نے ایک عجیب بچہ جنا۔ جس کا سر آدمی کا اور باقی جسم سانپ کا تھا۔ جب اس لڑکی سے عجیب الخلقت بچے کے پیدا ہونے کا سبب پوچھا گیا تو اس نے بیان کیا کہ وہ ایک دفعہ ایک سانپ کو دیکھ کر ڈر گئی تھی اور مباشرت کے وقت جب حمل قرار پایا تو اس کے ذہن میں اسی سانپ کا خیال بندھ گیا تھا۔

ایک مالی کی بیٹی جو کہ کالی کلوٹی تھی اور اس کا شوہر بھی اس کی مثال تھا حاملہ ہوئی۔ اس نے ایک بچی جنی جو کہ گوری تھی اور بڑی خوبصورت تھی اور اس تضاد کی وجہ دراصل یہ تھی کہ اس نے ایام زچگی پھولوں کی پھلواڑی میں زیادہ تر گزارے۔ کیونکہ وہ پھلواڑی میں اپنے شوہر کے ساتھ اپنے باپ کے کوارٹر ہی میں رہتی تھی۔

ایک شخص کے ہاں بھینگے بچے پیدا ہوتے تھے۔ اس کے اسباب پر غور کیا گیا اور

حالات دریافت کئے گئے تو معلوم ہوا کہ ملاپ کے وقت اس کی بیوی کی آنکھیں بھینگی ہو جاتی ہیں۔ جس سے معلوم ہوا کہ نطفے کے ذریعے یہ اثر بچے میں منتقل ہوا۔

ایک بدصورت ترین عورت ایام زچگی میں نامور مصور پکاسو کی بنائی ایک تصویر بازار سے خرید لائی۔ اس تصویر میں بڑے خوشنما رنگ لگے تھے۔ تصویر بچے کی تھی۔ یہ تصویر اس عورت کو بڑی پسند تھی۔ اس نے اسے اپنے سونے والے کمرے میں اپنے بستر کے سرہانے کارنس پر سجا دیا۔ ہر صبح جب وہ سو کر اٹھتی تو بستر چھوڑنے سے پہلے کافی دیر تک اس تصویر کو دیکھتی رہتی۔ جب اس نے ایک بچے کو جنم دیا تو وہ بالکل تصویر کے بچے کی طرح خوب صورت تھا اور اس سے خاصی مشابہت رکھتا تھا۔

اس لئے میاں بیوی کو چاہیے کہ وہ وقت خاص پر ایک دوسرے کی شکل کو پیش نظر رکھیں۔ یا بیوی کسی خوب صورت بچے کا تصور کرے۔ امید ہے کہ بچہ خوبصورت پیدا ہو گا۔

نفیس اور عمدہ غذائی کھانے سے خوبصورت بچہ پیدا ہوتا ہے۔ اگر حاملہ حمل کے زمانے میں ایسی غذائیں کھائے جو لذیذ اور نفیس ہونے کے باوجود مقوی بھی ہوں تو پیٹ میں بچے پر ان کا بہت اچھا اثر پڑے گا۔

اس قسم کی غذاؤں میں سے دودھ' شہد' حیاتین سے بھرپور سبزیوں' پھلوں اور دودھ سے تیار ہونے والی مختلف غذاؤں کو خوب صورت اور تندرست بچہ پیدا کرنے میں بڑا دخل ہے۔ چنانچہ اگر دوران حمل گائے کا دودھ اور مکھن ہضم کے مطابق استعمال کیا جائے' نیز گائے کے دودھ سے دوسری غذائیں بنا کر کھائی جائیں۔ مثلاً کھیر' فرنی' گجریلا' ربڑی' ملائی اور تازہ کھویا لیکن کم مقدار میں۔ کھویا خاصا ثقیل ہوتا ہے۔ حاملہ کو زیادہ نہ کھانا چاہیے۔

گاجر کا جوس' مسمی کا جوس' مالٹے کے جوس کے استعمال سے بھی بچہ طاقتور' خوبصورت اور ذہین پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر حاملہ حمل کے زمانے میں خربوزے کھائے تو بچہ خاص طور پر خوبصورت پیدا ہوتا ہے۔ اگر حاملہ روزانہ صبح کے وقت تھوڑا سا کھوپرا کھا لیا کرے تو اس سے بھی خوبصورت بچہ پیدا ہوتا ہے۔

Scanned with CamScanner

روزانہ صبح منہ نہار اگر حاملہ ایک دو گھونٹ پانی پی لیا کرے تو بچہ آنکھوں کی بیماریوں سے دور رہتا ہے۔ زمانہ حمل میں سیب کھانے یا سیب کا جوس پینے سے بچہ خوب صورت اور ذہین پیدا ہوتا ہے۔ لیکن اس کے برعکس ثقیل، قابض اور نفاخ یعنی پیٹ میں نفخ (ہوا) پیدا کرنے والی غذاؤں کے کثرت استعمال سے اور اناپ شناپ غذائیں کھانے سے بچہ بدصورت اور کند ذہن پیدا ہو سکتا ہے۔

اگرچہ جدید محققین اس بارے میں خاموش ہیں لیکن واقعات سے ظاہر ہے کہ بچے کی خوب صورتی اور اعضاء پر سورج گرہن اور چاند گرہن کا ضرور اثر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے یہاں بڑی بوڑھی عورتیں حاملہ کو سورج گرہن یا چاند گرہن دیکھنے سے روک دیتی ہیں۔

چاند گرہن یا سورج گرہن دیکھنے سے حاملہ عورتوں کو بدصورت، اندھے، کانے اور لولے لنگڑے بچے پیدا ہو سکتے ہیں۔ سورج گرہن دیکھنے سے حاملہ کے پیٹ میں بچے کے کسی نہ کسی عضو کو بھی گرہن لگ سکتا ہے۔ یعنی گرہن سے ملتا جلتا نشان، دھبہ یا داغ پڑ سکتا ہے۔ ہمارے یہاں بزرگ عورتیں گرہن کے وقت حاملہ کو کوئی کام کاج نہیں کرنے دیتیں بلکہ ایسے وقت آرام سے سیدھے لیٹنے یا بیٹھے رہنے کی ہدایت کرتی ہیں۔

گرہن سے متاثر ہونے والی حاملہ عورتوں کے چند واقعات درج ذیل ہیں۔ جن سے حاملہ پر گرہن کے اثرات کا اندازہ لگایا جا سکے گا۔

ایک حاملہ عورت سورج گرہن کے وقت اروی چھیل رہی تھی۔ جب بچہ پیدا ہوا تو اس کے بدن پر اس قسم کے نشانات تھے جیسے کہ کھرچنے سے ہو جاتے ہیں۔

ایک پڑھی لکھی حاملہ عورت سورج گرہن کے وقت بیٹھی لکھ رہی تھی۔ جب اس کو بچہ پیدا ہوا تو اس کے دائیں ہاتھ کی انگلیاں اس طرح ملی ہوئی تھیں جس طرح کہ قلم پکڑنے کی حالت میں ملی ہوئی تھیں۔

ایک عورت چاند گرہن کے وقت ایک ہاتھ پر مہندی لگائے ہوئے تھی۔ اس کو جب بچہ پیدا ہوا تو اس کے ایک ہاتھ کی مٹھی اسی طرح بند تھی جس طرح مہندی لگا کر

عورتیں تھوڑا سا انگلیوں کو موڑ لیا کرتی ہیں۔

ایک عورت کو چاند گرہن کے وقت درد سر تھا۔ جس کی وجہ سے سر کو ایک رومال سے کس کر باندھا ہوا تھا۔ جب اس عورت کو بچہ پیدا ہوا تو اس کی پیشانی پر رومال باندھنے کا نشان موجود تھا۔

ایک حاملہ عورت سورج گرہن کے وقت حقہ پی رہی تھی۔ جب اس کو بچہ پیدا ہوا تو اس کا منہ بالکل اسی طرح کا تھا جیسا کہ حقہ پیتے وقت بنانا پڑتا ہے۔

روز مرہ کے ان مشاہدوں سے ہٹ کر یہ پرانا عقیدہ ہے کہ ماں کی ذہنی حالت نوزائیدہ بچے یعنی وہ بچہ جو ابھی پیدا نہیں ہوا، کی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہے یا اس کے جسم پر نشان لگا دیتی ہے۔

کئی ایک نوجوان عورتیں بڑی ہمت سے اپنے چہرے کے پٹھوں کو اس طرح جما دیتی ہیں کہ وہ نو مہینوں کے طویل دوران میں ایک مسلسل مسکراہٹ ظاہر کریں کیونکہ انہیں بعض خیراندیش بزرگ عورتوں نے بتایا ہوتا ہے کہ اگر وہ ہشاش بشاش رہیں تو ان کا بچہ بھی ویسا ہی ہشاش بشاش ہو گا۔

ایک پیانو نواز امریکن لڑکی حاملہ ہوئی تو دن رات کے چوبیس گھنٹوں میں بیس گھنٹے پیانو بجاتی رہتی۔ کھانے پینے، بدن کی صفائی، رفع حاجت اور تھوڑا سا سو لینے کے اوقات کے علاوہ اس کا سارا وقت پیانو بجانے میں ہی گزرتا۔ اس کو دھن یہ تھی کہ اس کا ہونے والا بچہ خوب صورت ہو اور موسیقی کی غیر معمولی قابلیت لے کر پیدا ہو۔

اور ایسا ہی ہوا۔ مقررہ میعاد کے بعد اس نے ایک نہایت خوب صورت بچے کو جنم دیا اور وہ بڑا ہو کر نیو یارک کی نائٹ کلبوں کا بڑا نامور موسیقار اور کلاکار ہوا! پیانو بجانے میں اسے بڑی دسترس حاصل تھی۔ اس نے پیانو نوازی کے بہت سے مقابلوں میں ایوارڈ حاصل کئے۔ بڑا نام پایا۔

بعض حاملہ عورتیں سرکس دیکھنے نہیں جاتیں۔ انہیں یہ خوف ہوتا ہے کہ شاید کوئی جانور انہیں ڈرا دے اور اس طرح ان کے بچے پر کوئی نشان پڑ جائے یا اس کی

Scanned with CamScanner

صورت مسخ ہو کر اس ڈراؤنے جانور سے مشابہہ ہو جائے۔

زچگی کے بیشتر توہمات کی طرح یہ عقیدہ بے حد قدیم ہے۔ اس کا بیان انجیل مقدس میں حضرت یعقوب اور چتلے مویشیوں کے قصے میں ملتا ہے۔ اس کے علاوہ بے شمار ڈرامہ نگاروں اور ناول نویسوں نے اس خیال کو بڑی ہیجان انگیز کہانیوں میں بیان کیا ہے۔ میڈیکل سائنس کے ماہرین بھی بالاتفاق یہ تسلیم کرتے ہیں کہ ایسے کئی واقعات ان کے مشاہدے میں آئے ہیں جو اس عقیدے کی پرزور تائید کرتے ہیں۔

○☆○

بانجھ پن

پودے اور پیڑ میں پھول کھل رہے ہوں تو کچھ اور ہی منظر ہوتا ہے۔ پھول تو پھول ہوئے۔ پیارے لگتے ہی ہیں، ان سے پیڑ پودا بھی پہلے سے کہیں زیادہ پیارا لگنے لگتا ہے اور پھر مالی کی خوشی کی اس وقت کوئی انتہا نہیں رہتی جس وقت پیڑ پودے میں پھل آتے ہیں۔ یوں لگتا ہے جیسے پیڑ نے زیور پہنے ہوئے ہوں۔ لیکن کچھ پیڑ پودے تو ایسے بھی ہوتے ہیں کہ کسی نقص، کسی خرابی یا کمی کی وجہ سے ان کو پھول لگتے ہیں اور نہ ان میں پھل آتے ہیں۔ جیسے بانجھ پن میں عورت کو حمل قرار نہیں پاتا۔ اس زمین میں بیج نہیں اُگتا۔ عورتوں میں اسے بانجھ پن یا اٹھراہ کا مرض بھی کہتے ہیں۔

عام طور پر یہ لفظ عورتوں کے لئے ہی استعمال کیا جاتا ہے اور اس طرف کسی کا خیال بھی نہیں جاتا کہ مرد بھی بانجھ ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ مرد اور عورت دونوں تندرست ہوتے ہیں۔ عورت کو حیض بھی باقاعدہ آتا ہے ہم بستری بھی اچھی طرح ہوتی ہے۔ مرد کو ضعف باہ کی شکایت بھی نہیں ہوتی۔ لیکن حمل قرار نہیں پاتا تو یہ سمجھ لیا جاتا ہے کہ عورت بانجھ ہے۔ اولاد پیدا نہیں کر سکتی۔ لیکن اس بات کی تحقیق کرنے کی کوشش نہیں کی جاتی کہ آیا مرد ہی میں تو ایسی کوئی خرابی موجود نہیں ہے جس سے حمل قرار نہیں پاتا۔ لہٰذا ہم ذیل میں مختصر طور پر مرد و عورت کے ان اسباب پر روشنی ڈالتے ہیں جو حمل نہیں ٹھہرنے دیتے۔

مردوں میں اس کا سبب عام طور پر تولیدی مادے یعنی منی کی کوئی خرابی ہوتی ہے۔ منی کا قوام اچھا نہیں ہوتا۔ گاڑھا نہیں پتلا ہوتا ہے یا اس میں اور کوئی خرابی

Scanned with CamScanner

موجود ہوتی ہے۔ منی میں منی کے کیڑے (جرثومے، سپرم) کمزور ہوتے ہیں طاقتور نہیں ہوتے۔ یا پھر ان کی منی میں منی کے کیڑے سرے سے موجود ہی نہیں ہوتے اور ایسا ان لوگوں میں بھی ہوتا ہے جو امراض خبیثہ یعنی سوزاک و آتشک کے مرض میں مبتلا ہو چکے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ بعض لوگوں میں منشیات کو کثرت سے استعمال کرنے سے بھی ایسا ہوتا ہے۔ یا پھر خصیوں کے ورم کی وجہ سے ان کی منی میں تولیدی جرثوموں کی پیدائش موقوف ہو چکی ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ مردوں میں کچھ اور خرابیاں بھی اس کا باعث ہو سکتی ہیں۔ مثلاً اعضائے تناسل کا کوئی پیدائشی نقص۔ خصیوں کا پیٹ سے باہر نہ آنا۔ خصیوں میں ورم واقع ہو کر ان کا خشک اور کمزور ہو جانا۔ پیشاب کی نالی میں کسی گانٹھ وغیرہ کا پیدا ہو جانا۔ جس کی وجہ سے منی انزال کے وقت راستے ہی میں رک کے کہیں رہ جاتی ہو اور رحم تک نہ پہنچتی ہو۔ گویا کہ یہ سب اسباب استقرار حمل کے لئے مانع ہیں۔ نطفہ نہیں ٹھہر سکتا۔

اب آیئے عورتوں کی طرف تو ان میں بانجھ پن یعنی اٹھراہ کے اسباب درج ذیل ہیں۔

(۱) زنانہ اعضائے تناسل کی پیدائشی خرابیاں جو یہ ہیں۔

رحم کا نہ ہونا۔ رحم کا بہت چھوٹا ہونا۔ رحم کے منہ کا کسی وجہ سے بند ہو جانا۔ رحم کی بیضہ دانیوں کا ناقص ہونا۔

اس کے علاوہ اس کے اسباب میں خصیۃ الرحم کی بیماریاں بھی آتی ہیں۔ مثلاً رحم کا ورم، رحم کا ٹل جانا، جھک جانا، رحم کی رسولیاں یا قاذف نالیوں کا ورم وغیرہ۔

(۲) حیض کی خرابیاں جو یہ ہیں۔

حیض کا نہ آنا، تکلیف کے ساتھ آنا، کم یا زیادہ آنا۔

سیلان الرحم (لیکوریا) اختناق الرحم (باؤ گولا) انیمیا یعنی خون کی کمی۔ جسم کا موٹاپا، مرض سوزاک و آتشک۔

بانجھ پن کا درست علاج یہ ہے کہ سب سے پہلے اس کا سبب معلوم کیا جائے

اور پھر اس کی روک تھام اور علاج کریں۔ لیکن یہ خیال رہے کہ اگر اس کا سبب مرد و عورت کے اعضائے تناسل کی کوئی پیدائشی خرابی ہے تو اس کا علاج ناممکن ہے۔ اس کے برعکس اگر کوئی پیدائشی نقص نہیں ہے تو اس کا علاج ممکن ہے۔ کسی مستند و ہوشیار معالج سے رجوع کریں۔ بیشتر کتابوں میں بانجھ پن کے مجرب نسخے آپ کی نظر سے گزریں گے جو اپنی افادیت کے لحاظ سے مستند و مفید بھی ہو سکتے ہیں لیکن پھر بھی انہیں استعمال کرنے سے پہلے کسی سند یافتہ تجربہ کار لیڈی ڈاکٹر سے اپنا معائنہ کرا لینا بہت ضروری ہے۔ کیونکہ ہو سکتا ہے۔ ایسے کتابی نسخے سے رکے ہوئے راستے کی رکاوٹیں دور کرتے کرتے اس میں مزید رکاوٹیں پیدا ہو جائیں۔ احتیاط لازم ہے۔ ذرا سی لاپرواہی اور غفلت اس راستے پر اتنا دور لے جا سکتی ہے جہاں سے واپسی مشکل ہی نہیں ناممکن ہوتی ہے۔

اور دیکھئے مانع حمل دواؤں سے بھی محتاط رہیے۔ جہاں تک مناسب ہو گریز کریں۔ ان کا استعمال کسی حد تک جہاں فائدے کا باعث ہے وہاں نقصان کا باعث بھی ہے۔ وقتی طور پر حمل سے بچنے کے لئے مانع حمل دواؤں کے استعمال سے ایسا بھی ہوتا ہے کہ کبھی بھی حمل نہ ہونے کا آسیب عورت کو دبوچ لیتا ہے اور اس کے چنگل سے چھٹکارہ پانے کی کوئی صورت نظر نہیں آتی اور اس آسیب کا دوسرا نام بانجھ پن ہے۔ اس کی طفیل عورت ہمیشہ کے لئے بانجھ ہو جاتی ہے۔

○☆○

Scanned with CamScanner

اسقاط حمل

حمل کا اسقاط (ABORTION-MISC ARRIAGE) عورت کے لئے ایک بہت بڑا حادثہ ہے۔ کیونکہ اس میں عام طور پر اس قدر خون نکل جاتا ہے کہ عورت کی جان خطرے میں پڑ جاتی ہے۔ چونکہ اکثر عورتیں اس حادثہ کے بعد بے احتیاطی کرتی ہیں اس لئے وہ مختلف امراض رحم میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور دیکھا یہ گیا ہے کہ اس حادثے میں زیادہ تر وہ عورتیں مبتلا ہوتی ہیں جنہوں نے کئی بچے جنے ہوں اور پھر یہ بھی ہوتا ہے کہ جس عورت کا حمل ایک دفعہ گر جاتا ہے اس کی فطرت اس حادثہ کی طرف زیادہ مائل ہو جاتی ہے۔ اس عورت کو اسقاط کی عادت ہو جاتی ہے۔

اس حادثہ میں ہوتا یہ ہے کہ جب حمل ۲۸ ہفتہ سے پیشتر گرتا ہے اور بچہ زندہ نہیں رہ سکتا تو اسے اسقاط کہتے ہیں اور اگر اسقاط کے بعد بچہ زندہ رہ جائے تو اس حادثہ کو میعاد سے پہلے وضع حمل کہتے ہیں۔

اسقاط کی علامتیں

اسقاط کی سب سے پہلی علامت یہ ہے کہ اندام نہانی سے تھوڑا بہت خون نکلتا ہے اور تھوڑا عرصہ بند رہنے کے بعد پھر جاری ہو جاتا ہے۔ یا ابتدا ہی سے خون جاری رہتا ہے پھر رحم میں تشنج شروع ہو جاتا ہے اور جنین خارج ہو جاتا ہے کیونکہ تشنج سے جنین اور رحم کے درمیان کی رگیں ٹوٹ جاتی ہیں اور اس کے ساتھ ہی خون جاری ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ یہ صورت بھی ہوتی ہے کہ پہلے غشاء امینون (AMNION) پھٹ

جانے سے جنین خارج ہو جاتا ہے اور بعد میں پردے نکل جاتے ہیں۔ لیکن یہ یاد رہے کہ جب تک حاملہ کے رحم سے جنین کے پورے اجزاء مع پردوں کے نکل نہ جائیں اسقاط کے بارے میں مطمئن نہ ہونا چاہیے۔ جب اسقاط مکمل ہو جاتا ہے تو خون بند ہو جاتا ہے۔

اور یہ بھی یاد رہے کہ ابتدائے حمل میں جنین عام طور پر پورا خارج ہو جاتا ہے لیکن دوسرے مہینے کے بعد رحم کی گردن کے راستے سے جنین نہیں گزر سکتا۔ چنانچہ جب تک رحم کی گردن پورے طور پر نہیں کھلے گی جنین رحم ہی میں پڑا رہے گا اور رحم کے تشنجی دوروں سے اس کی گردن بتدریج پھیلتی جائے گی اور ساتھ ہی خون بھی کثرت سے نکلنے لگے گا۔

مقررہ مدت پر بچہ پیدا ہونے کی نسبت حمل گر جانے کی حالت میں حاملہ کو زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ چنانچہ معینہ مدت سے جتنا پہلے حمل ساقط ہوتا ہے اسی قدر خون بکثرت خارج ہوتا ہے۔

ایسے اسقاط جو خود بخود شروع ہوتے ہیں عورت کے لئے شاذ ہی خطرے کا باعث ہوتے ہیں لیکن وہ اسقاط خطرناک ہو سکتے ہیں جن کی ذمہ دار خود عورت ہوتی ہے۔ کیونکہ اس نے کسی مجرم ڈاکٹر یا دائی سے عمداً اسقاط کرایا ہوتا ہے۔ جب تک ماں کی جان خطرے میں نہ ہو کوئی بھی ذمہ دار ڈاکٹر اسقاط حمل کا مرتکب نہ ہو گا۔ کیونکہ حمل فطرت کا ایک ایسا تخلیقی عمل ہے جس میں تخریبی مداخلت نہ کرنا ہی بہتر ہے۔ یہ تخریبی مداخلت قانون قدرت کی صریحاً خلاف ورزی ہے۔

حمل کو اوائل ہی میں ختم کرنے کے لئے مارکیٹ میں بے شمار ادویات دستیاب ہیں جن میں ایسے اجزا ہوتے ہیں جو شدت سے اثر کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ بعض اوقات انتڑیوں اور گردوں میں جریان خون ہو جاتا ہے۔ جس کے نتائج بڑے خطرناک ہوتے ہیں۔

اسقاط حمل کے اسباب

ورم گردہ مزمن یا رحم کا اپنی جگہ سے ٹل جانا۔ یا پھر رحم کے غشاء مخاطی والے

Scanned with CamScanner

پرت میں کسی قسم کی خرابی پیدا ہو جانا یا آتشک وغیرہ۔

اسقاط اکثر جنین کے مرجانے یا عورت کے رحم کے پردوں یا آنول میں ایسی تبدیلیاں ہو جانے سے ہوا کرتا ہے جن سے خون جاری ہو جاتا ہے۔ خون بہنا اس بات کی علامت ہے کہ جنین کا کچھ حصہ یا پورا جنین رحم مادر سے علیحدہ ہو چکا ہے۔

بعض اوقات حاملہ کسی شدید مرض مثلاً شدید بخار، چیچک، نمونیا، پیچش وغیرہ میں مبتلا ہونے کے باعث کمزور ہو جاتی ہے اور حمل ساقط ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات عام جسمانی کمزوری، زور سے اچھلنے کودنے، بھاری بوجھ اٹھانے، زینے پر بار بار اترنے چڑھنے، ٹھوکر کھانے، اونچی نیچی جگہ سے پاؤں رپٹ جانے، پیٹ پر چوٹ لگنے، دھچکے دینے والی گاڑی میں سوار ہونے سے بھی اسقاط حمل ہو جایا کرتا ہے۔

مباشرت کی زیادتی، رنج و غم، خوف و دہشت، تیز مسہل یا تیز قے لانے والی دوا کے کھانے سے بھی اسقاط ہو جاتا ہے۔

بعض عورتیں بلا کسی خاص سبب کے اسقاط حمل کی عادی ہوتی ہیں۔

بعض اوقات ناجائز حمل کو گرایا جاتا ہے۔

بعض عورتیں جسمانی قوت اور حسن کو قائم رکھنے کے لئے خود بخود حمل گرا دیا کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ درج ذیل وجوہات کی بنا پر بھی حمل ساقط ہو سکتا ہے۔

تسمیم الدم۔ خون میں زہر پھیلنا

حاملہ میں حمل کے اواخر میں بعض اوقات ایسی علامتیں نمودار ہو جایا کرتی ہیں جنہیں ڈاکٹر تسمیم الدم کہتے ہیں۔ اس کے معنی ہیں خون میں زہر پھیلنا۔ لیکن کوئی زہر ثابت نہیں کیا جا سکا اور اب اس پر عام اتفاق ہے کہ یہ اصطلاح غلط ہے۔ بیشتر حالات میں مریضہ اپنے آپ کو اول اول بالکل صحت مند محسوس کرتی ہے۔ لیکن طبی معائنے سے پتہ چلتا ہے کہ اس کے خون کا دباؤ بڑھ گیا ہے۔ ساتھ ہی پیشاب میں سفید مادہ آنے لگتا ہے جس کا مطلب گردے کی خرابی ہوتا ہے۔

حمل میں تسمیم الدم کا علاج ہر مریضہ کے حالات پر اتنا زیادہ منحصر ہے کہ یہاں اس کے صرف دو پہلوؤں پر روشنی ڈالنا ہی ممکن ہے۔ یعنی نمک کی مقدار میں کمی اور آرام۔ نمک جو کھایا جاتا ہے اس کی مقدار میں کمی کرنے پر ڈاکٹروں کا عام طور پر اتفاق ہے۔ خاص کر جب ہاتھوں اور چہرہ پر ورم آ جائے۔

بعض ڈاکٹر یہ تجویز کرتے ہیں کہ کھانے کے وقت خوراک پر زائد نمک نہیں چھڑکنا چاہیے اور بعض کی رائے ہے کہ کھانا پکانے میں نمک بالکل استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ وہ نمک کو غذاؤں میں قدرتی طور پر موجود ہوتا ہے وہی کافی ہے۔ اس سے جسمانی ضروریات پوری ہو جاتی ہیں۔ تسمیم الدم کا ایک اور علاج آرام ہے۔ اکثر اوقات بستر میں مکمل آرام ضروری ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لئے ڈاکٹر یہی مشورہ دیتی ہے کہ مریضہ چند دن کے لئے ہسپتال میں داخل ہو جائے۔ نہ صرف مکمل آرام کے لئے بلکہ اس لئے بھی کہ غذا، مشروبات، وزن اور علاج کی دوسری جزئیات پر پوری نگرانی ہو سکے۔

گردے کے پیڑو کا ورم

گردے کا پیڑو گردے کا ایک قیف نما حصہ ہے۔ جس میں پیشاب گردے سے نکل کر اس نلی میں جاتا ہے جو مثانے سے جا ملتی ہے۔ اس پیڑو میں بعض دفعہ حمل کے دوران ورم آ جاتا ہے۔ یہ حالت پچاس میں سے صرف ایک عورت میں نمودار ہوتی ہے۔ اس کے نمودار ہونے کا امکان زیادہ تر حمل کے تقریباً چھٹے مہینے میں ہوتا ہے لیکن یہ حمل کے دوران کسی وقت بھی ظاہر ہو سکتی ہے۔

اس مرض میں پیشاب کی کچھ مقدار پیچھے کی طرف جمع ہو جاتی ہے۔ جب گردے کے پیڑو اور پیشاب کی نالی میں پیشاب کا بہاؤ تیز نہ ہو تو رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ گردے کے پیڑو کے ورم کی امتیازی علامتیں ٹھنڈ، بخار اور ایک یا دوسرے پہلو میں درد ہے۔ یہ ورم شاذ ہی خطرناک ہوتا ہے۔ اس میں پانی زیادہ پینا چاہیے۔ یہ بڑی اچھی انسدادی تدبیر ہے۔ جس سے اس مرض کا رونما ہونا غیر یقینی ہو جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

آر۔ ایچ عنصر

یہ نام بہت پراسرار معلوم ہوتا ہے۔ مگر اصل میں یہ ایک ایسی کیفیت ہے جو ماں کے پیٹ میں بچے پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔

رہ عنصر ایک شے ہے جو بیشتر لوگوں کے خون میں موجود ہوتی ہے۔ عام بندر کا سائنسی نام "رھیسس بندر" ہے اور اس کے خون میں یہ چیز ہمیشہ موجود ہوتی ہے۔ رہ عنصر کی وجہ تسمیہ رھیسس بندر کے نام کے پہلے دو حروف ہیں۔ اس کیفیت سے ماں اس کے اثرات سے محفوظ رہتی ہے۔ حقیقت میں یہ کوئی بیماری نہیں ہوتی۔ صرف حاملہ اور بچے کے خون کے گروپ کے اختلاف کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ اسی طرح اور قسم کی بے آہنگی خون کے مختلف حصوں کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے۔ مگر آر۔ ایچ عنصر کی وجہ سے جو اختلاف پیدا ہو جاتا ہے وہ سب سے زیادہ اہم ہے۔

آر۔ ایچ عنصر کی تشریح کرتے ہوئے ڈاکٹر رابرٹ ای۔ ہال ایم ڈی اپنی کتاب (NINE MONTHS READING) میں لکھتا ہے کہ آر۔ ایچ ایک مادہ ہوتا ہے جو ہر چھ میں سے پانچ افراد میں خون کے سرخ خلیوں کے اندر موجود ہوتا ہے۔ یہ جس کے خون میں موجود ہو گا اس کو "آر۔ ایچ مثبت" اور جس میں موجود نہ ہو گا "آر۔ ایچ منفی" کہلائے گا۔

اگر کسی حاملہ میں یہ مادہ موجود نہ ہو یعنی اس کا خون آر۔ ایچ منفی ہو اور اس کے خاوند میں موجود ہو تو ممکن ہے کہ بچے کا خون بھی آر۔ ایچ مثبت ہو۔ ماں کا منفی خون بعض حالات میں مثبت اثرات برداشت نہیں کر سکتا۔ اس کا اثر بچے کے خون پر پڑتا ہے اور اس کے سرخ خون کے خلئے تباہ ہونے لگتے ہیں۔

یہ صورت ہو اور مناسب علاج نہ کیا جائے تو اسقاط کا اندیشہ ہوتا ہے یا پیدائش کے بعد چند دن کے اندر اندر بچے کی موت واقع ہو جاتی ہے یا پھر بچے کے دماغ کو صدمہ پہنچ سکتا ہے۔

خوش قسمتی سے اس طرح کے سانحے بہت کم ہوتے ہیں۔ اگر ماں کا خون آر ایچ منفی ہو اور بچے کا آر ایچ مثبت ہو تو بھی سولہ میں سے ایک بچے پر اس اختلاف کا اثر

پڑتا ہے اور اگر کسی بچے پر اثر پڑ بھی جائے تو اس کا کامیاب علاج اس کی پیدائش کے بعد کامیابی سے کیا جا سکتا ہے۔

اسقاط حمل کی مزید علامتیں

جب اسقاط حمل ہونے والا ہوتا ہے تو اس سے پہلے حاملہ کی طبیعت اداس ہوتی ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹوٹنے لگتے ہیں۔ پیٹ، کمر اور رانوں میں ٹھہر ٹھہر کر ویسا ہی درد ہونے لگتا ہے جیسا کہ بچے کی پیدائش کے وقت ہوا کرتا ہے اور یہ درد آہستہ آہستہ زیادہ ہوتا جاتا ہے۔ رحم سے خون بہنے لگتا ہے۔ جو بعض عورتوں میں کم بعض میں زیادہ ہوتا جاتا ہے۔ بعض عورتوں کو قے آنے لگتی ہے اور بعض کو بخار ہو جاتا ہے۔

اگر حاملہ اسقاط حمل کی عادی ہو یا خون بہت جاری ہو اور درد بہت جلد جلد اٹھتا ہو تو ایسی حالت میں حمل عموماً گر ہی جایا کرتا ہے۔ لیکن اگر خون کم آئے اور درد بھی زیادہ نہ ہو تو فوراً ہی مناسب علاج کرنے سے حمل قائم رہ سکتا ہے۔

علاج

حاملہ کو فوراً ہوا دار کمرے میں آرام سے چارپائی پر لیٹے رہنے کی ہدایت کریں۔ اٹھنے بیٹھنے اور چلنے پھرنے سے روک دیں۔ کھانے کی خواہش ہو تو ساگودانہ اراروٹ اور کھچڑی کی سی ہلکی غذائیں دیں اور اندرونی و بیرونی خون کو روکنے والی دوائیں استعمال کرائیں۔

لیکن جب خون بہت خارج ہونے لگے اور درد بھی جلد اٹھتا ہو تو اس وقت حمل کے محفوظ رہنے کی امید نہ کرنی چاہیے۔ ایسی صورت میں حمل اکثر گر ہی جایا کرتا ہے۔ ایسی حالت میں یہی کوشش کرنی چاہیے کہ جس قدر جلد ہو سکے حمل گر جائے۔ (اس غرض کے لئے ڈاکٹر یا مڈ وائف کو ایک انگلی نم رحم میں داخل کر کے بچے کو ہلا دینا چاہیے۔ ایسا کرنے سے بچہ جلد ہی باہر آ جائے گا۔)

اسقاط حقیقت میں چھوٹے پیمانے پر وضع ء حمل ہے۔ مریضہ کو بستر پر لٹائے رکھیں اور کوئی غذا نہ دیں۔ ممکن ہے رحم کو خالی کرنے کے لئے حاملہ کو بے ہوش

Scanned with CamScanner

کرنا پڑے۔ اگر مریضہ نے بے ہوشی کی دوا سونگھنے سے پہلے کوئی غذا کھائی ہوگی تو بیہوشی کے وقت قے آنے کے باعث اس کے پھیپھڑوں کے اندر غذا جانے سے جان کا خطرہ ہوگا۔ چھوت لگ جائے گی اور دم بھی گھٹے گا۔

حمل رکنے والا نہ ہو اور خون جاری ہو تو گھر پر علاج کرنا آسان نہیں۔ عورت کو بذریعہ ورید خون کی کمی پورا کرنے کے لئے ایسا خون دیا جاتا ہے جو اس کے گروپ کا ہو۔ گلوکوز سیلائن بھی دیا جاتا ہے۔ نیز عورت کو بے ہوش کرنے کے لئے دوا سنگھانے کے انتظامات اور اپریشن کرنے والی تجربہ کار ڈاکٹر بمعہ سٹاف کے موجود ہونی چاہیے۔ اس لئے مناسب یہی ہے کہ ہسپتال سے رجوع کیا جائے۔

اگر جنین اور آنول مکمل طور پر خارج ہو جائیں تو خون بند ہو جاتا ہے۔ اس لئے خارج شدہ جنین اور آنول کا مکمل معائنہ کریں۔

خون کثرت سے بہہ جانے سے عورت کی جان کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس لئے سروکس کے راستے اوزار ڈال کر جنین اور آنول وغیرہ کو نکالا جاتا ہے۔ چھوت سے بچاؤ کے لئے پنسلین کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ جنین رحم میں مر جاتا ہے لیکن خارج دیر سے ہوتا ہے۔ اسے طبی اصطلاع میں (MISSED.ABORTION) کہتے ہیں جو اسقاط خود بخود ہو جائے اسے (SPONTANEOUS.ABORTION) کہتے ہیں اور جو عمداً کروایا جائے یا کیا جائے اسے (PROVOKED) یا (ILLEGAL) ابارشن کہتے ہیں۔

جب اسقاط مکمل ہو۔ خون رک جائے۔ عورت کو بخار نہ ہو۔ درد بھی نہ ہو تو عورت چند دن میں چلنا پھرنا شروع کر دیتی ہے۔

○☆○

جڑواں بچے یا حمل توام

بعض اوقات ایک کرم منی کے بجائے دو کرم منی رحم کے انڈوں میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح جو حمل قرار پاتا ہے وہ جڑواں حمل یا حمل توام کہلاتا ہے اور کبھی دو سے بھی زیادہ منی کے کیڑے رحم کے بیضوں میں داخل ہو جاتے ہیں اور حمل قرار پاتا ہے۔ اس کو حمل مرکب کہتے ہیں۔

شاذو نادر ایسا بھی ہوتا ہے کہ حمل قرار پا چکنے کے ایک ہفتہ بعد یا ایک ماہ بعد اور گاہے تین ماہ بعد بھی دوسرا حمل قرار پا جاتا ہے۔ لیکن یہ آخری صورت بہت ہی کم دیکھنے میں آتی ہے۔ جن عورتوں میں ایسا دیکھا گیا ہے۔ ان کا رحم پیدائشی طور پر ایک درمیانی پردے کے موجود ہونے کی وجہ سے دو حصوں میں منقسم ہوتا ہے دو بچوں سے زیادہ تعداد شاذونادر ہی پیدا ہوتی ہے۔ لیکن اس قسم کی مثالیں موجود ہیں کہ ۳۔۴۔۵ بچے ایک ساتھ پیدا ہوئے ہیں۔

اور پھر ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ دو جڑواں بچے پیدا ہوئے جن کے جسم آپس میں ملے ہوئے تھے۔ ایسے بچوں کو (SIAMESE TWINS) کہتے ہیں۔ لیکن یہ واقعہ بہت ہی کم دیکھنے میں آیا ہے۔

ڈاکٹر بنجمن سپوک اپنی کتاب (BABY AND CHILD CARE) میں کہتے ہیں کہ جڑواں بچوں کا ہونا موروثی خصوصیت ہے۔ نیز جب توام جڑواں ہوتے ہیں تو ایک لڑکی اور دوسرا لڑکا ہوتا ہے۔ کبھی کبھی دونوں لڑکیاں ہوتی ہیں اور کبھی دونوں لڑکے ہوتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

واضح رہے کہ جب جڑواں بچے ایک ہی جنس کے ہوں تو ایک بیضہ سے بنتے ہیں اور ایک آنول ہوتی ہے۔ ایک ہی تھیلی میں ہوتے ہیں مگر ان کا ایمی آن علیحدہ ہوتا ہے۔ لیکن اگر مختلف جنس کے توام ہوں تو الگ الگ تھیلیوں میں ہوتے ہیں۔

جڑواں بچے عام طور پر معمول سے تھوڑے وزن اور چھوٹے قد کے ہوتے ہیں اور وقت معینہ سے پہلے پیدا ہوتے ہیں۔ توام کی تشخیص مندرجہ ذیل علامتوں سے ہو سکتی ہے۔

۱۔ رحم معمول سے کہیں زیادہ بڑا ہوتا ہے۔

۲۔ دو دلوں کی آوازیں سنائی دیتی ہیں جن کی رفتار مختلف ہوتی ہے۔

۳۔ وضع حمل میں اگر ایک بچہ پیدا ہو جائے اور دوسرا ابھی رحم میں ہو تو تشخیص آسان ہے کوئی مشکل پیش نہیں آتی۔

۴۔ پیٹ کو ٹٹولنے سے دو سر اور دو پشتیں محسوس ہوتی ہیں۔

۵۔ حمل کے ۱۶ یا ۲۰ ہفتہ بعد ایکس ریز سے دو جنین دیکھے جا سکتے ہیں۔

جب جڑواں بچے مختلف جنس کے ہوں تو دو مختلف بیضوں سے بنتے ہیں اور علیحدہ تھیلیوں میں ہوتے ہیں۔ جڑواں حمل میں ایک بچہ پیدا ہونے کے بعد درد موقوف ہو جاتا ہے لیکن ۱۰۔ ۲۰ منٹ کے بعد درد پھر شروع ہو جاتا ہے اور دوسرا بچہ فوراً پیدا ہو جاتا ہے کیونکہ اس وقت رحم کے تمام حصے اس قدر پھیل جاتے ہیں کہ دوسرے بچے کے پیدا ہونے میں کوئی مزاحمت نہیں کرتے۔

○☆○

استقرار حمل اور اس کی علامتیں

اگر کسی جوان تندرست شادی شدہ عورت میں ماہواری بند ہو جائے تو یہ عموماً حمل ٹھہر جانے کی ایک بڑی علامت سمجھی جاتی ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ کبھی کبھی بغیر حمل کے ایک ماہ کے لئے ماہواری بند ہو جاتی ہے اور اس کے بعد تیسرے مہینے نہایت زور سے ماہواری آتی ہے اور بعض عورتوں میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ حمل کے پہلے تین مہینوں میں تھوڑا بہت خون ہر مہینے آتا رہتا ہے بلکہ بعض اوقات یہ سلسلہ پانچ چھ مہینے تک بھی جاری رہتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض ایسی عورتیں بھی دیکھی گئی ہیں کہ وہ کئی کئی بچوں کی مائیں بن چکی ہیں لیکن انہیں ماہواری نہیں آتی۔ لیکن یہ صورتیں بہت ہی کم پیش آتی ہیں۔

بہرحال قیام حمل کی جو علامتیں بتائی گئی ہیں ان کی تفصیلات درج ذیل ہیں۔

۱۔ حیض نہ آنا۔

۲۔ صبح کی متلی

حمل قرار پانے کے بعد حاملہ کا صبح کے وقت جی متلاتا ہے اور قے آ جاتی ہے۔ یہ شکایت ان عورتوں میں اکثر پیدا ہوتی ہے جو نازک مزاج ہوتی ہیں۔ یہ علامت تیسرے مہینے تک اکثر پائی جاتی ہے۔

۳۔ اشتہاء متلون

حمل ٹھہر جانے کے بعد حاملہ کی اشتہاء متلون ہو جاتی ہے۔ اس کا جی مٹی۔ کوئلہ، اچار، کھٹائی، چٹ پٹی اشیاء اور چیزیں کھانے کو چاہتا ہے اور کوئی چیز کھانے کو

جی نہیں چاہتا۔

۴۔ بار بار پیشاب آنا

ابتدائے حمل میں عورت کو بار بار پیشاب آتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ جب رحم بڑھتا ہے تو مثانہ پر دباؤ پڑتا ہے۔ اس لئے بار بار پیشاب کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ جب رحم بڑا ہو کر پیڑو سے باہر آ جاتا ہے اور اونچا ہو جاتا ہے تو یہ تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ حمل کے آخری ہفتوں میں یہ شکایت دوبارہ پیدا ہو جاتی ہے۔ کیونکہ رحم میں جنین کا وہ حصہ جو سب سے پہلے پیدا ہو گا پیڑو میں آ جائے گا۔ مثانہ پر دباؤ پڑے گا۔ اس لئے پیشاب بار بار آئے گا۔

۵۔ پستانوں کی تبدیلی

حمل کے دوسرے مہینے کے بعد حاملہ کے پستان بڑھ کر دکھنے لگتے ہیں اور جوں جوں حمل بڑھتا ہے۔ پستان بھی بڑھ کر سخت ہو جاتے ہیں۔ ان پر نیلی وریدیں نمایاں ہوتی ہیں اور گٹھیاں خون سے بھر جاتی ہیں۔ ان کے گرد کا ہالہ یعنی ایری اولہ بہت بڑا اور سیاہ ہو جاتا ہے اور کسی قدر پھول بھی جاتا ہے۔ حمل کے آخری مہینوں میں ایک اور ہالہ پستانوں کے گرد پیدا ہو جاتا ہے۔ ان ہی ایام میں چھاتیوں پر سفید سفید دھاریاں نمودار ہوتی ہیں جو گورے رنگ کی عورتوں میں صاف دکھائی دیتی ہیں اور ساری عمر قائم رہتی ہیں۔

تیسرے مہینے کے بعد پستانوں کو دبانے سے رطوبت کا چھوٹا سا قطرہ نکل آتا ہے جس میں دودھ کے اجزاء ہوتے ہیں اور پانچویں مہینے میں اچھا خاصا دودھ نکلنے لگتا ہے۔

۶۔ جنین کی حرکت

جب جنین کے عضلات میں پھیلنے اور سکڑنے کی طاقت آ جاتی ہے تو جنین پیٹ کے اندر حرکت کرنے لگتا ہے۔ لیکن ابتداء میں یہ حرکت اس قدر خفیف ہوتی ہے کہ حاملہ کو بھی محسوس نہیں ہوتی اور جب پہلے پہل کوئی بچہ کی حرکت کو محسوس کرتی

ہے تو اسے یوں لگتا ہے جیسے پیٹ کے اندر کوئی چیز کانپ رہی ہو۔ لیکن جوں جوں رحم پھیلتا جاتا ہے حرکت صاف طور پر محسوس ہونے لگتی ہے۔ بعض دفعہ یہ حرکت پیٹ کے باہر سے بھی بخوبی دکھائی دیتی ہے اور پیٹ اس جگہ پر اونچا ہو جاتا ہے۔

۷۔ رحم کا سکڑنا اور پھیلنا

جب رحم حمل کے سبب اس قدر پھیل جاتا ہے کہ ہاتھ سے محسوس ہو سکے تو وہ ہاتھ سے پکڑنے پر سکڑ جاتا ہے اور اگر تھوڑی دیر پکڑے رہیں تو رحم کا سکڑنا اور پھیلنا آسانی سے محسوس ہو سکتا ہے۔

۸۔ اندام نہانی میں تبدیلیاں

حمل کے تیسرے مہینے تک خون کی زیادتی کے سبب اندام نہانی کا رنگ بینگنی سا ہو جاتا ہے اور جب حمل پانچویں مہینے سے زیادہ کا ہو جاتا ہے تو عنق رحم (رحم کی گردن) مخمل کی مانند ہو جاتی ہے۔

۹۔ بچے کے دل کی آواز

بچہ کے دل کی آوازوں کو سننا سب سے معتبر علامت حمل ہے۔ یہ آوازیں حمل کے پانچویں کے آخر یا درمیان میں سنائی دیتی ہیں۔ یہ آواز اس آواز کے مشابہہ ہوتی ہے جو تکیہ کے نیچے گھڑی رکھنے سے پیدا ہوتی ہے۔ بچہ کے دل کی آواز کی رفتار ماں کے دل کی آواز کی نسبت بہت تیز ہوتی ہے۔

۱۰۔ رحم میں بچے کے اعضاء ٹٹولنا

جب حمل ۲۴ ہفتے کا ہو تو جنین کے اعضاء ٹٹولے جا سکتے ہیں۔ مثلاً سر، بازو، ٹانگیں، پیٹھ اور چوتڑ۔

۱۱۔ رحم کی آواز سننا

حاملہ کے رحم پر کان یا سٹیتھ او سکوپ لگانے سے خرخر کی آواز سنائی دیتی ہے جس کو ڈاکٹری اصطلاح میں یوٹرائن سوفل (UTERINE SOUFFLE) کہتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

مندرجہ بالا علامتوں سے حمل کی تشخیص کرنے کے علاوہ لیبارٹری ٹسٹ اور ایکس رے سے بھی کام لیا جاتا ہے۔ جس کی تفصیل کچھ اس طرح ہے۔

لیبارٹری ٹسٹ

آج سے صدیوں پہلے یہ کوشش کی گئی کہ حمل کی تشخیص کی کوئی قابل اعتماد ترکیب نکل آئے۔ جو قدیم ترین تحریریں اس وقت موجود ہیں ان میں قدیم مصر کے کاہن معالج بتاتے ہیں کہ ان دنوں ایک ٹسٹ رائج تھا جو اس عقیدے پر مبنی تھا کہ حاملہ کے پیشاب سے گیہوں اور جو کے بیج زیادہ تیزی سے اگتے ہیں۔

کلاسیکی یونان کے سفری طبیب بھی ایسا ہی ٹسٹ لیتے تھے اور قرون وسطیٰ میں تو کئی حکماء و اطباء یہ دعوے کرتے نظر آتے ہیں کہ وہ پیشاب کو محض دیکھ کر نہ صرف حمل بلکہ کئی اور امراض کی تشخیص کر سکتے ہیں۔

آخر کار دو جرمن ڈاکٹروں آش ہائیم اور ٹسانڈیک کی تحقیق کی بدولت ہمیں اب حمل کی تشخیص کا صحیح اور قابل اعتماد طریقہ مل گیا ہے اور اس کے متعلق دلچسپ بات یہ ہے کہ قدیم امتحانوں کی طرح یہ بھی پیشاب پر ہی کیا جاتا ہے۔

ایکس رے سے تشخیص

پانچویں مہینے کے شروع سے اگر حاملہ کے پیٹ کا ایکس رے لے لیا جائے تو عام طور پر بچے کا پنجر دکھائی دے جاتا ہے جو حمل کا قطعی ثبوت ہے مگر یہ عمل مفید نہیں بلکہ نقصان دہ ہے۔ ایکس رے کی لاسلکی شعاعوں سے جنین کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

الٹرا سونو گرافی

الٹرا سونو گراف ایک آلہ ہے جو بیٹری سے کام کرتا ہے۔ اس کا ایک حصہ حاملہ کے پیٹ پر رکھتے ہیں۔ رحم سے جو لہریں اٹھتی ہیں وہ اس آلہ میں ریکارڈ ہو جاتی ہیں۔ اس آلہ کی مدد سے ۶ ہفتہ کے حمل کی بھی تشخیص ہو جاتی ہے۔ اس آلہ

کے ذریعہ دس ہفتہ کے جنین کے دل کی آواز اچھی طرح سنائی دیتی ہے۔

زمانہ حمل میں طبعی تبدیلیاں

استقرار حمل کے بعد عورت کے جسم میں کئی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ یعنی ہارمونل تبدیلیوں کے علاوہ میٹابولک تبدیلیاں۔ جو اعضائے تناسل تک ہی محدود نہیں رہتیں بلکہ عورت کے جسم کے تمام حصوں میں نمایاں ہو جاتی ہیں۔

جب عورت کے بیضہ میں منی کا جرثومہ داخل ہو جاتا ہے تو حمل ٹھہر جاتا ہے۔ زرخیز بیضہ فلوپی نالی میں سے گزر کر رحم میں قیام کرتا ہے اور یہاں وہ محفوظ رہ کر پرورش پاتا ہے۔

رحم کا وزن عام حالتوں میں تقریباً ۵۰ - ۶۰ گرام ہوتا ہے لیکن پورے دنوں میں وزن بڑھ کر ۹۰۰ گرام ہو جاتا ہے۔

عام نارمل رحم کی پیمائش ۷٫۵x۵x۲٫۵ سینٹی میٹر ہے اور یہ اندر سے کھوکھلا ہوتا ہے مگر پورے دنوں میں پیمائش بڑھ کر لمبائی ۳۰ سینٹی میٹر ہو جاتی ہے۔

خون کی سپلائی

حمل میں رحم کی خون کی نالیاں اور وریدیں تعداد میں زیادہ ہو جاتی ہیں اور ان کا سائز بھی بڑا ہو جاتا ہے۔ حمل میں رحم کی دیواروں میں خون بہت زیادہ ہوتا ہے۔ یہ خون بڑھتے ہوئے جنین کی غذائی ضروریات پوری کرتا ہے۔ اس کے ذریعے اسے آکسیجن ملتی ہے۔ اس میں گاڑھی لیس دار رطوبت جمع رہتی ہے جو حمل میں بیرونی چھوت کو رحم کے اندر جانے سے روکتی ہے۔

حمل میں رحم کا بڑھنا

حمل میں رحم برابر بڑھتا رہتا ہے۔ ۱۲ ہفتے کے حمل میں رحم ناف کے اوپر والے کنارے تک جا پہنچتا ہے۔

حمل میں اندام نہانی کی تبدیلیاں

حمل کے دوران اندام نہانی میں بھی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ ایسٹروجن ہارمون اندام نہانی کی اندرونی ساخت پر اثر کرتی ہے اور رطوبت پیدا کرتی ہے۔

چھاتیاں

حمل میں چھاتیوں میں بھی تبدیلیاں آ جاتی ہیں۔ یہ تبدیلیاں ایسٹروجن اور پروجسٹروجن ہارمون کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ایسٹروجن کے اثر سے چھاتیاں بڑھتی ہیں اور پروجسٹروجن دودھ پیدا کرتی ہے۔

دل اور پھیپھڑوں کو بھی حمل میں زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ حاملہ کے بدن میں خون کا حجم بڑھ جاتا ہے اور خون آنول کے ذریعے جنین کو بھی پہنچتا ہے۔

جسم کے تمام اعضاء حمل میں زیادہ کام کرتے ہیں۔ تھائی رائڈ گلینڈ (غدہ نخامیہ) بھی سائز میں بڑھ جاتا ہے۔

جب حمل بڑھتا ہے تو سولھویں یا بیسویں ہفتہ کے قریب پیٹ کی جلد میں بھی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ پہلے پیٹ کے نچلے حصہ پر لکیریں سی نمودار ہو جاتی ہیں اور پھر چھاتیوں اور رانوں پر بھی لکیریں پڑ جاتی ہیں۔

حمل کاذب

اس کو انگریزی میں (SPURIOUS PREGNANCY) کہتے ہیں۔ یہ وہ حالت ہے جس سے صادق حمل میں فرق کرنا بعض اوقات مشکل ہو جاتا ہے۔ حمل کی کوئی بھی ظاہری علامت ایسی نہیں ہے جو اس کاذب حمل میں نہ پائی جاتی ہو۔ مثلاً پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ چھاتیاں بڑھ جاتی ہیں۔ حیض رک جاتا ہے۔

اگر اس بات کا شک پیدا ہو کہ حمل کاذب ہے یا صادق تو مریضہ کی اندام نہانی اور دوسرے اعضائے تناسل کا ٹسٹ نہایت احتیاط سے کرنا چاہیے تاکہ صحیح تشخیص ہو سکے۔ یہ حالت ان عورتوں میں پائی جاتی ہے جن کے ہاں کوئی اولاد نہ ہوئی ہو اور

شادی دیر سے ہوئی ہو۔ عموماً عورت ادھیڑ عمر کی ہوتی ہے۔

یہ حالت ان عصبی مزاج جواں عورتوں میں بھی پیدا ہو سکتی ہے جن کو حاملہ ہونے کی بڑی تمنا ہوتی ہے اور وہ جان بوجھ کر پیٹ کے عضلات کو سکیڑنے اور پھیلانے سے یا آنتوں میں ریح کے حرکت کرنے سے شکم کے اندر جنین کی حرکت محسوس کرتی ہیں۔

حمل کی مدت

مشاہدات سے ثابت ہو چکا ہے کہ عام طور پر آخری ایام حیض کے آغاز سے ۲۸۰ دن بعد حمل وضع ہو جاتا ہے۔ اس لئے آخری ایام ماہواری کے پہلے دن سے وضع حمل کی تاریخ شمار کرنا چاہیے۔

قانونی اعتبار سے حمل کی مدت چھ ماہ سے لے کر دس ماہ تک ہوتی ہے یعنی اگر کوئی عورت شادی کے کم از کم چھ ماہ بعد یا زیادہ سے زیادہ دس ماہ بعد بچہ جنے تو وہ قانوناً حلال اور جائز سمجھا جاتا ہے لیکن یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ جو بچہ حمل کے چھٹے مہینے پیدا ہو گا اس کے زندہ رہنے کے امکانات کم ہوں گے۔ البتہ ساتویں مہینے پیدا ہونے والے بچے اکثر زندہ رہتے ہیں۔

○☆○

Scanned with CamScanner

جنین

فطرت کے ان گنت معجزوں میں کوئی چیز اتنی حیرت انگیز نہیں، کوئی بات اتنی عجیب و غریب نہیں جتنا کہ بچے کا تشکیل پانے کا عمل۔ خورد بین سے دیکھا جا سکنے والا ایک ذرا سا جرثومہ خدا کی قدرت اور عورت کی ندرت سے اس کے رحم میں بڑھ کر سات پونڈ وزنی ایک چیختا چلاتا بچہ بن جاتا ہے۔

اس کرشمہ قدرت کو قدیم انسان اتنا معجزہ نما خیال کرتا تھا کہ اسے مافوق الفطرت کوئی چیز سمجھتا تھا اور اب بھی بعض غیر مہذب آسٹریلوی قبیلے یہ سمجھتے ہیں کہ مادہ بچے دیوتا باہو یعنی چاند دیوتا پیدا کرتا ہے اور نر بچے بادلوں کے کارخانے میں بویا ما دیوتا تیار کرتا ہے۔

افریقہ کے ہیبت ناک جنگلوں میں بسنے والے جنگلیوں کے عقیدے کے مطابق جب جنگل کے دیوتا بچوں کی روحوں کی تخلیق کر لیتے ہیں تو انہیں درختوں سے نکال دیتے ہیں اور وہ ان عورتوں میں داخل ہو جاتی ہیں جو ان کے نیچے سے گزرتی ہیں اور پھر عورتوں میں داخل ہونے کے بعد یہ روحیں مجسم ہو جاتی ہیں۔ چنانچہ یہ کوئی تعجب انگیز بات نہیں کہ اب بھی صحرائی قبیلوں کی حاملہ عورتیں بگولا آتا دیکھتی ہیں تو اپنے آپ کو کمبل سے ڈھانپ لیتی ہیں اور درخت کے پتے اپنے اوپر گرنے نہیں دیتیں۔ ان کے یقین و اعتقاد میں ہر بگولے میں کوئی آوارہ روح منڈلا رہی ہوتی ہے اور حاملہ عورت کو دیکھ کر اس میں حلول کر جاتی ہے اور اس کے پیٹ میں موجود بچے کے ساتھ جڑواں بچہ بن کر چمٹ جاتی ہے۔

اس میں کوئی شک و شبہ نہیں کہ قدیم زمانے میں ہمارے غیر مہذب آباؤ اجداد بھی ایسے ہی عقیدے رکھتے تھے لیکن اب ہم جانتے ہیں کہ حمل صرف ایک ہی طریقے سے ہو سکتا ہے یعنی مادہ جرثومہ (بیضہ) اور نر جرثومہ (نطفہ) کے ملنے سے بچہ تشکیل پاتا ہے۔ بیضے ہر ماہ ایک کی شرح سے بیضہ دانیوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ بیضہ دانیاں سفیدی مائل اور بادام کی شکل پر ہوتی ہیں اور رحم کے قریب ہوتی ہیں اور وہ عمل جس سے بیضہ اور نطفہ ملتے ہیں زرخیزی یا بارروری کہلاتی ہے۔ یہی استقرار حمل ہے اور اس عمل سے رحم میں جو چیز بنتی ہے یہی جنین ہے۔ جسے میڈیکل سائنس میں (FETUS) کہتے ہیں۔

زرخیز بیضہ اس قدر چھوٹا ہوتا ہے کہ اگر حمل ٹھہرنے کے چھ ہفتہ کے اندر اسقاط ہو جائے تو اسے خون اور لوتھڑوں میں پہچاننا اور علیحدہ کرنا ممکن نہیں ہوتا کیونکہ چھوٹا ہونے کی وجہ سے بیضہ نظر نہیں آتا۔ حمل کی مختلف منزلوں کو مندرجہ ذیل مراحل میں تقسیم کیا گیا ہے۔

(۱) اووم (OVUM) پہلے تین ہفتہ کے بیضہ کو کہتے ہیں۔

(۲) امبریو (EMBROY) تین ہفتے سے آٹھ ہفتہ تک کہلاتا ہے۔

(۳) فی ٹس (FETUS) آٹھ ہفتہ سے خاتمہ حمل تک فی ٹس یعنی جنین کہلاتا ہے۔

تین ہفتہ کا اووم ایک چھوٹے انگور کے برابر ہوتا ہے۔ اس کے گرد ایک تھیلی ہوتی ہے اور پھر وہ جس رفتار سے نشوونما پاتا ہے اور جیسی جیسی شکل اختیار کرتا ہے اس کی تشریح و تفصیل درج ذیل ہے۔ بچے کی نشوونما ماہ بہ ماہ۔

پہلا مہینہ

اس مہینے جنین کو اگر شروع سے لے کر آخر تک ناپا جائے تو یہ تقریباً ایک چوتھائی انچ لمبا ہوتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد بن چکی ہوتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے ایک سرے پر سر بہت نمایاں ہوتا ہے۔ جس کا حجم پورے جنین کا تقریباً ایک تہائی ہوتا ہے۔ اندرون رحم بچے کی زندگی میں شروع سے آخر تک سر باقی جسم کی نسبت

Scanned with CamScanner

بہت بڑا ہوتا ہے اور یہ نسبت اس کی پیدائش تک موجود رہتی ہے۔

اس سٹیج پر وہ نلی جو آگے چل کر دل میں تبدیل ہو جاتی ہے اس وقت بن چکی ہوتی ہے اور جسم کی دیوار پر ایک گول ابھار بناتی ہے۔ اس ابتدائی دور میں بھی یہ ابھار باقاعدہ دھڑکتا ہے اور نہایت ہی باریک شریانوں میں خون دوڑاتا ہے۔ مستقبل کے اعضائے ہاضمہ یعنی نظام ہضم کی داغ بیل بھی اسی مہینے میں پڑ جاتی ہے۔ یہ ایک لمبی پتلی نلی ہوتی ہے جو منہ سے لے کر اسی نلی میں ایک کشادگی تک جاتی ہے جو آگے چل کر معدہ بن جاتی ہے۔

اسی مہینے موخر الذکر کے ساتھ ملی ہوئی آنتوں کا بھی آغاز دیکھا جا سکتا ہے۔ بازو اور ٹانگیں بھی چھوٹی کلیوں کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔

دوسرا مہینہ

اب جنین انسانی صورت اختیار کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اب اس کا چہرہ واضح طور پر انسانی ہوتا ہے اور اس کے بازو' ٹانگیں' ہاتھوں اور پیروں کی انگلیاں' کہنیاں اور گھٹنے بھی نمایاں ہو جاتے ہیں۔ ایک ہیولے سے انسان اپنی حقیقت کی طرف آتا ہے۔

گزشتہ چار ہفتوں سے اس کی لمبائی چار گنا زیادہ ہو جاتی ہے۔ اب وہ سر سے کولہوں تک ایک انچ ہوتا ہے اور اس کا وزن ایک اونس کا تقریباً تیسواں حصہ ہوتا ہے۔ اعضائے جنس بھی نمودار ہو جاتے ہیں۔ لیکن ابھی نر اور مادہ میں امتیاز کرنا مشکل ہوتا ہے۔

تیسرا مہینہ

اس مہینے میں جنین کی لمبائی تین انچ سے کچھ زیادہ ہو جاتی ہے اور اس کا وزن ایک اونس ہو جاتا ہے۔ اب رحم کی موجودگی سے اس کی جنس شناخت ہو سکتی ہے۔

ہاتھ اور پیر کی انگلیوں کے ناخن باریک جھلیوں کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔

اس مہینے کے اوائل میں جنین میں دودھ کے تمام دانتوں کی کونپلیں اگ آتی ہیں اور ان کے لئے جبڑے کی ہڈی میں خانے بن جاتے ہیں۔ ایک ابتدائی گردہ بھی

بن جاتا ہے۔ جو مثانے میں تھوڑا تھوڑا پیشاب بھی بھیجتا ہے جو آبی تھیلی کے سیال میں مل جاتا ہے۔ اس وقت جنین کی حرکات شروع ہو جاتی ہیں لیکن اس قدر دھیمی اور کمزور ہوتی ہیں کہ حاملہ انہیں محسوس نہیں کرتی۔

چوتھا مہینہ

اب جنین سر سے پیر کی انگلیوں تک ساڑھے چھ انچ لمبا ہوتا ہے اور وزن میں چار اونس۔ جلد پر نہایت باریک رواں سے بال اگ آتے ہیں اور چند بال شاید کھوپڑی پر بھی۔ اس مہینے کے آخر میں جنین کی خفیف حرکات حاملہ کو محسوس ہونے لگتی ہیں لیکن اس کا نمایاں احساس پانچویں مہینے میں ہوتا ہے۔

پانچواں مہینہ

اس مہینے میں جنین کی لمبائی تقریباً دس انچ ہو جاتی ہے اور وزن تقریباً آٹھ اونس۔ یہی وہ زمانہ ہے جبکہ ڈاکٹر عام طور پر پہلی بار جنین کے دل کی آواز سن سکتی ہے اور حاملہ جنین کے ہلنے جلنے کو محسوس کرتی ہے۔ اگر جنین اس وقت پیدا ہو جائے تو ہو سکتا ہے کہ وہ سانس لینے کی کچھ کوشش کرے۔ لیکن اس کے پھیپھڑے ابھی اتنے نہیں ہوتے کہ وہ رحم کے باہر کے حالات کا مقابلہ کر سکیں۔ چنانچہ جنین چند گھنٹوں کے اندر مر جاتا ہے۔

چھٹا مہینہ

اس مہینے میں جنین کی لمبائی بارہ انچ ہو جاتی ہے اور اس کا وزن تقریباً ڈیڑھ پونڈ۔ اب بجز جلد کے جو سرخ اور جھری دار ہوتی ہے۔ ایک چھوٹے بچے کے مشابہہ ہوتا ہے۔ جس کی جلد کے نیچے کوئی چربی نہیں ہوتی۔ لیکن اس وقت جلد پر ایک حفاظتی غلاف بننا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ چربی دار پنیر سی چیز جنین کی جلد سے چمٹی ہوتی ہے اور آخر میں انچ کے آٹھویں حصے تک موٹی ہو سکتی ہے۔

اگر چھٹے مہینے میں وضع حمل ہو جائے تو جنین کے زندہ رہنے کے امکانات بہت کم ہوتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

ساتواں مہینہ

اس مہینے میں جنین لمبائی میں تقریباً پندرہ انچ ہوتا ہے اور وزن میں تقریباً ڈھائی پونڈ۔ اگر یہ اس وقت پیدا ہو جائے تو اس کے زندہ رہنے کے کچھ امکانات ہوتے ہیں۔ یہ خیال عام ہے کہ سات مہینے کے پیدا شدہ بچے کے زندہ رہنے کے امکانات آٹھ مہینے والوں کی نسبت زیادہ ہوتے ہیں۔

یہ بھی قدیم توہمات اور واہمیات میں سے ایک ہے جو قدیم یونانی طبیبوں کے دو ہزار سال سے زیادہ پرانے زمانے سے چلے آ رہے ہیں۔ ان کا خیال تھا کہ جنین اپنی ہی کوشش سے پیدا ہوتا ہے۔ یعنی وہ اپنی ٹانگوں سے رحم کے بالائی حصے کو دھکیلتا ہے اور بل کھاتا ہوا دنیا میں نمودار ہو جاتا ہے۔

ان کی یہ رائے تھی کہ جنین رحم سے چھٹکارہ پانے کی پہلی کوشش ساتویں مہینے میں کرتا ہے اور اگر وہ طاقتور ہو تو کامیاب ہو جاتا ہے۔ اگر اس کی کوشش ناکام رہے تو وہ آٹھویں مہینے دوبارہ کوشش کرتا ہے۔ لیکن اگر وہ اس بار کامیاب ہو جائے تو وہ پچھلی کوشش کی وجہ سے اتنا تھک چکا ہوتا ہے کہ اس کے مرجانے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں بہ نسبت اس حالت کے کہ وہ اپنی پچھلی کوشش میں کامیاب ہو جاتا۔

لیکن ہم جانتے ہیں کہ جنین بالکل ایسی کوئی کوشش نہیں کرتا۔ قدیم اطباء و حکماء کا یہ محض ایک مفروضہ تھا جس کا حقیقت سے دور کا بھی کوئی تعلق نہ تھا۔ جبکہ حقیقت تو یہ ہے کہ جنین حاملہ کے رحم کے پٹھوں کے عمل سے خارج ہوتا ہے اور یہ پرانا عقیدہ بالکل بے بنیاد ہے۔ آٹھ ماہے جنین کے زندہ رہنے کے امکانات ست ماہے کی نسبت کہیں زیادہ ہوتے ہیں۔

آٹھواں مہینہ

اس مہینے میں جنین تقریباً ساڑھے سولہ انچ لمبا ہوتا ہے اور تقریباً پانچ پونڈ وزنی۔ اگر ان کی اچھی دیکھ بھال کی جائے تو آٹھ ماہے بچوں کے زندہ رہنے کے کافی امکانات ہوتے ہیں۔ غالباً تین میں سے دو۔

نواں مہینہ

اس مہینے میں جنین تقریباً پورا بچہ بن جاتا ہے۔ اس کی لمبائی تقریباً انیس انچ اور وزن تقریباً چھ پونڈ ہو چکا ہوتا ہے۔ جیسے ایک نئی زندگی ایک نئی دنیا کا سفر کرنے کی تیاری کر رہی ہو۔

جنین آخری دو مہینے اپنا وزن بڑھانے میں صرف کرتا ہے اور اس عرصہ میں ڈیڑھ پونڈ فی ہفتہ بڑھ جاتا ہے۔ اس وقت پیدائش کے بعد اس کے زندہ رہنے کے امکانات اتنے ہی ہوتے ہیں جتنے کہ پوری مدت پر پیدا ہونے کے بعد۔

دسواں مہینہ

اس مہینے میں مدت پوری ہو چکتی ہے۔ اگر جنین لڑکی ہو تو اس کا وزن اوسطاً سات پونڈ اور اگر لڑکا ہو تو ساڑھے سات یا سات پونڈ ہوتا ہے۔ اس کی لمبائی تقریباً بیس انچ ہوتی ہے۔ اس کی جلد اب سفید یا گلابی ہوتی ہے اور اس پر پنیر نما غلاف کی موٹی تہہ ہوتی ہے۔ باریک ملائم بال جن سے اس کا جسم اس سے پہلے ڈھکا ہوتا ہے۔ اب تقریباً بالکل غائب ہو جاتے ہیں۔ انگلیوں کے ناخن مضبوط ہو چکے ہوتے ہیں اور انگلیوں کے سروں سے آگے بڑھ آئے ہوتے ہیں۔

لڑکیوں اور لڑکوں دونوں کی چھاتیاں عام طور پر سخت ہوتی ہیں اور ابھری ہوئی جس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہی شے جو حمل کے دوران حاملہ کی چھاتیوں کے بڑھنے کا باعث ہوتی ہے۔ آنول میں سے گزرتی ہے اور جنین کی چھاتیوں کی نشوونما کی محرک ہوتی ہے۔ پیدائش کے بعد چند ہی دنوں میں چھاتیاں پھر بیٹھ جاتی ہیں۔

رحم میں جنین کے مرجانے کی علامتیں

جنین اگر رحم میں مرجائے تو اس کی تشخیص دشوار ہو جاتی ہے۔ خاص کر جب حمل کی مدت کم ہو۔ جب جنین مرجائے تو عام طور پر ایک ہفتہ کے اندر پیدائش ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی زیادہ مدت بھی لگ جاتی ہے۔ اگر وضع حمل کے وقت پیدائش میں شدید دشواری ہو اور بچہ سر کے بل نہ ہو یا پلوس تنگ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا

چاہیے۔ یہ بہت ضروری ہے۔ ہو سکتا ہے کہ حاملہ کو ہسپتال لے جانا ضروری ہو گیا ہو۔ جہاں معائنہ کے بعد سرجن ہی یہ فیصلہ کر سکتا ہے کہ ایسی صورت میں اسے کیا کرنا ہے۔

باقی دھڑ کی پیدائش کے بعد اگر سر اٹک گیا ہو تو سر کو ضائع کیا جائے۔ لیکن یہ شدید عمل اس وقت کیا جاتا ہے جب جنین زندہ نہ ہو۔ اگر جنین زندہ ہو مگر حاملہ کی زندگی خطرہ میں ہو تو اسے بچانا بہت ضروری ہے۔ ایسی حالت میں اگر بچے کی پیدائش کی اور کوئی صورت نہ ہو تو بچہ کو ضائع کرنا پڑتا ہے۔ مگر ایسے حالات کم ہی پیدا ہوتے ہیں۔

ڈاکٹروں نے تجربہ کی بنا پر چند علامتیں پیش کی ہیں۔ جن سے جنین کے شکم میں مرجانے کا گمان ہو سکتا ہے۔ ان علامتوں کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے اور وہ علامتیں یہ ہیں۔

(۱) جب بچہ وضع حمل سے پہلے مرجاتا ہے۔

(۲) جب بچہ وضع حمل کے وقت تلف ہو جاتا ہے۔

پہلی علامتوں میں حاملہ کو زیر ناف بوجھ معلوم ہوتا ہے۔ جیسے رحم نیچے گر گیا ہے اور حاملہ کو لرزہ آتا ہے۔

دوسری علامتوں میں اگر حمل پانچ مہینے سے اوپر ہو تو پیٹ کا معائنہ کرنے سے نہ تو بچہ کی حرکت محسوس ہوتی ہے اور نہ اس کے دل کی حرکت سنائی دیتی ہے۔ حاملہ کو بھی بچہ کی حرکتیں محسوس نہیں ہوتیں۔

حاملہ کا شکم ڈھیلا ہو کر پھیل جاتا ہے اور اس کی گولائی اور سختی بالکل جاتی رہتی ہے۔ عورت کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وہ جدھر گھومتی ہے ادھر ہی رحم بھی گھوم جاتا ہے پیٹ دب جاتا ہے۔ جس سے ابھری ہوئی ناف بھی دب جاتی ہے۔

پستان بڑھنے سے رک جاتے ہیں۔ اندام نہانی سے بھوری لیس دار متعفن رطوبت خارج ہونے لگتی ہے اور مریضہ پژمردہ اور پست ہمت ہو جاتی ہے۔ بھوک مر جاتی ہے۔ متلی ہوتی ہے۔ بخار آتا ہے۔ آنکھیں اندر دھنس جاتی ہیں اور ان کے گرد

سیاہ حلقے پیدا ہو جاتے ہیں۔

اوپر کے بیان سے یہ نہ سمجھ لینا چاہیے کہ اوپر بیان کی گئی ساری علامتیں یکبارگی ظاہر ہوتی ہیں۔ ایسا ہرگز نہیں۔ ان میں سے صرف ایک علامت کے پیدا ہونے پر جنین کے شکم میں مرجانے کی تشخیص ہو سکتی ہے۔

جب جنین مرجاتا ہے تو رحم اس کو خود بخود ہی خارج کر دیتا ہے۔ لیکن بعض اوقات کئی ہفتوں تک رکا رہ سکتا ہے۔ اگر بھوری لیس دار اور بدبودار رطوبت خارج نہ ہو رہی ہو یا کوئی اور خطرناک حالت موجود نہ ہو تو حاملہ کو اس کے حال پر ہی چھوڑ دینا چاہیے۔

جب درد زہ شروع ہو گیا ہو تو بچہ کی موت کی تشخیص بچہ کی حالت ہی سے کی جا سکتی ہے۔ سٹیتھو سکوپ لگانے سے جو آوازیں سنائی دیں وہ قابل اعتبار ہیں۔ بشرطیکہ کوئی تجربہ کار شخص ان کو سنے۔

اگر بچہ سر کے بل پیدا ہونے والا ہو اور مرجائے تو اس کے سر پر کیپٹک سٹڈی نم (CAPUTSUC CEDANEUM) نہیں بنتی۔ جس کے ہونے سے بچے کا زندہ ہونا ثابت ہوتا ہے۔ یہ جلد کے ایک ورم کا نام ہے جو زیادہ دباؤ کے سبب اور دوران خون کے رک جانے سے زہ کے وقت بچہ کے پہلے نکلنے والے حصہ پر پیدا ہوتا ہے۔ یہ ورم نقصان دہ نہیں ہوتا بلکہ چند روز میں خود بخود غائب ہو جاتا ہے۔ لہٰذا جب زہ کے وقت جنین شکم میں مرجاتا ہے تو یہ مخصوص ورم پیدا نہیں ہوتا۔ بلکہ مردہ جنین کے سر کا چمڑا ڈھیلا اور نرم ہوتا ہے۔

جب جنین چہرہ کے بل پیدا ہونے والا ہوتا ہے تب اس کے مرجانے سے لب اور زبان ڈھیلی اور بے حرکت ہو جاتی ہے۔

جنین میں دوران خون

جنین کو زندہ رہنے اور رحم میں پرورش پانے کے لئے غذا اور آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ خون جب جنین کے دل سے نکلنے کے بعد اس کے جسم میں گردش کرتا ہے تو وہ سب اکٹھا ہو کر ایک آنت کے ذریعے آنول یعنی پلانسیٹا میں آتا ہے۔

Scanned with CamScanner

اس آنت کو امبلائیکل آرٹری کہتے ہیں۔ یہ تعداد میں دو ہیں۔ جو حاملہ کا خون اپنے اندر جذب کر لیتی ہیں جس میں غذا کے اہم اجزاء مثلاً امینو ایسڈ، گلوکوز، معدنی نمکیات اور آکسیجن ہوتی ہے۔ جنین کی نہ تو آنتیں کام کرتی ہیں نہ پھیپھڑے۔ اس لئے آنول، معدہ، جگر، آنتوں، گردوں اور مثانہ کے فرائض انجام دیتی ہے۔

یوں حاملہ کے خون سے آکسیجن حاصل کی جاتی ہے اور کاربن ڈائی اوکسائڈ اور دوسرے غیر ضروری کثیف مادے حاملہ کے خون ہی میں چلے جاتے ہیں۔ صاف اور غذا سے بھرپور خون امبلائکل ورید کے ذریعے جنین میں آتا ہے۔ بچے کو غذائیت اور آکسیجن پہنچانے کے عمل میں بچے اور ماں کا خون آپس میں براہ راست نہیں ملتے بلکہ آس موسس اور ڈفیوژن (OSMOSIS AND DIFFUSION) کے عمل سے غذائی اجزاء اور آکسیجن ماں کے خون سے حاصل کی جاتی ہے اور اسی عمل سے جنین اپنے کثیف اجزاء اور مادے خارج کرتا ہے۔ آکسیجن حاصل کرنے اور کاربن ڈائی اوکسائیڈ سے چھٹکارا پانے کے عمل کو سانس لینے کے عمل سے تشبیہ دی جاتی ہے۔ یعنی کہ بچہ رحم مادر میں یوں سانس لیا کرتا ہے۔

آنول کے کام

آنول (PLACENTA) جنین کی پرورش اور نشوونما کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر آنول تندرست نہ ہو تو جنین کی جان خطرے میں ہوتی ہے۔

جنین کو نشوونما پانے کے لئے امینو ایسڈ کی ضرورت ہوتی ہے جو پروٹین یعنی لحمیات سے تیار ہوتے ہیں۔ امینو ایسڈ یعنی ایک خاص قسم کا ترشہ جسم کے نرم خلئے بناتا ہے۔ اسی طرح گلوکوز، کیلشیم، فاسفورس، فولاد، وٹامن اور معدنی نمکیات توانائی کے لئے، دانت اور ہڈیاں بنانے کے لئے اور خون بنانے کے لئے ضروری ہیں۔

جب تک جگر اپنا کام شروع نہیں کرتا، آنول گلوکوز کو گلائی کو جن میں تبدیل کرتی ہے اسے جمع کر لیتی ہے۔ تاکہ جب ضرورت پڑے تو گلائی کو جن کو گلوکوز میں تبدیل کیا جا سکے۔ جنین کچھ گلوکوز چربی میں تبدیل کر دیتا ہے۔ رحم میں پرورش پانے کے لئے جنین کو غذا ماں سے ملتی ہے۔ جنین کے کثیف مادے بھی آنول ہی کے

ذریعے ماں کے خون تک پہنچتے ہیں اور اس طرح وہ خارج ہوتے ہیں۔

آنول میں جہاں اتنا کچھ ہوتا ہے وہاں ہارمون یعنی خاص غدودوں کا لعاب بھی تیار ہوتا ہے جس کی تفصیل درج ذیل ہے۔

ہیومن کوری آنک (HUMAN CHORIONIC)

یہ ہارمون حاملہ عورت میں سات ہفتہ سے دس ہفتہ تک زیادہ مقدار میں خارج ہوتا ہے۔ لیکن ۱۲ ہفتہ کے بعد کم ہو جاتا ہے۔ اسے ایچ سی جی (HCG) بھی کہتے ہیں جو حاملہ کے پیشاب میں خارج ہوتی ہے اور اسی نسبت سے حاملہ کے پیشاب کا لیبارٹری ٹسٹ کیا جاتا ہے۔ اگر ایچ سی جی ہے تو عورت حاملہ ہے ورنہ نہیں۔

آنول میں حمل کے بارھویں ہفتہ میں پروجسٹرون تیار ہوتی ہے۔ اس کی مقدار رفتہ رفتہ بڑھتی ہے۔ لیکن بچہ کی پیدائش اور آنول کے خارج ہو جانے پر یہ ہارمون ختم ہو جاتا ہے۔ ایسٹری اول ہارمون ایسٹروجن ہارمون کا ایک جزو ہے۔ جو جنین اور آنول میں بنتا ہے۔ یہ ہارمون حمل کے چھٹے ہفتے سے لے کر بارھویں ہفتہ تک تیار ہونا شروع ہوتا ہے حتی کہ پورے دنوں تک اس کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد اس ہارمون کا اخراج ختم ہو جاتا ہے۔

یہ ہارمون بھی حاملہ کے پیشاب میں خارج ہوتی ہے۔ یہ ہارمون جنین اور آنول دونوں بناتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک اور ہارمون بھی آنول میں بنتا ہے جسے پلاسنٹل لیکٹوجن (PLACENTAL LACTOGEN) کہتے ہیں۔ یہ جنین کی غذا کے کاربوہائیڈریٹس یعنی نشاستہ دار اجزاء کو بچے کی نشوونما کے لئے موزوں بناتی ہے۔

آنول میں کئی قسم کے انزائمز (ENZYMES) یعنی افرازی مادے ہوتے ہیں جو اپنے عمل سے کئی قسم کے برے اثرات کو دور کرتے ہیں اور یوں رحم میں جنین کی حفاظت ہوتی ہے۔

ایسے جراثیم بہت کم ہیں جو رحم میں جنین تک پہنچ سکیں۔ لیکن بیماری پھیلانے والے چند وائرس (VIRUS) حاملہ سے آنول میں آ جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ آتشک کے جراثیم بھی جنین تک پہنچ جاتے ہیں۔ دق کے جراثیم اور ملیریا کے جراثیم بھی

ماں سے جنین کے خون میں آ جاتے ہیں۔ جبکہ چند بیماریوں سے بچاؤ کے لئے حفاظتی جز بھی ماں کے خون سے بچے میں آ جاتے ہیں۔ یعنی کئی دوائیاں بھی ماں کے خون سے بچے میں آ جاتی ہیں۔ یعنی اینٹی بایوٹک دوائیں مثلاً پنسلین ٹیڑا سائیکلین وغیرہ۔ کئی سکون پہنچانے والی اور درد کم کرنے والی دوائیں بھی جنین کے خون تک جا پہنچتی ہیں۔

کئی دوائیاں ایسی نقصان دہ ہیں کہ ماں سے بچے کے خون میں جا کر اس کی نشوونما میں خطرناک حد تک اثر انداز ہوتی ہیں اور بچہ نارمل نہیں ہوتا۔ حالانکہ آنول جنین کی حفاظت کرتی ہے۔ مگر کئی برے اثرات کو زائل نہیں کر سکتی۔

جو عورتیں ذہنی سکون کی دوائیں کھاتی ہیں۔ اگر حاملہ ہو جائیں تو ان سکون بخش دواؤں کا اثر ان کی اولاد پر بھی ہوتا ہے۔ کچھ سال ہوئے حمل کے ابتدائی ہفتوں میں مغربی جرمنی میں جن عورتوں نے ذہنی سکون کی دوا (THALIDOMIDE) کھائی ہے ان کے ہاں بچے پیدا ہوئے تو کسی کی ٹانگ نہیں تھی۔ کسی کا بازو نہیں تھا۔ اس دوا کی فروخت فوراً بند کر دی گئی اور اس کا بنانا ممنوع قرار دے دیا گیا۔

جنین کی جھلیاں

جنین دو جھلیوں کی تھیلی میں ہوتا ہے۔ بیرونی اور اندرونی جھلی۔ بیرونی جھلی کو کوری آن (CHORION) اور اندرونی جھلی کو ایمنی آن (AMINION) کہتے ہیں۔

وضع حمل میں بچے کی پیدائش سے پہلے زہ کے دوسرے درجہ میں یہ تھیلی پھٹ جاتی ہے اور اس میں سے ایک رطوبت بہتی ہے جس کو ایمنی آٹک فلوئڈ کہتے ہیں۔

کوری آن موٹی جھلی ہے جو رحم کے ساتھ لگی ہوتی ہے۔ یہ بچے کی پیدائش کے بعد رحم سے علیحدہ ہو جاتی ہے اور آنول کے ساتھ خارج ہو جاتی ہے۔

ایمنی اٹک فلوئڈ

یہ ہلکے زرد رنگ کا سیال ہے جو حمل ٹھہرنے کے پہلے ہفتوں میں بننا شروع ہو جاتا ہے اور جنین اس میں تیرتا ہے۔ مدت حمل کے ساتھ ساتھ اس سیال مادے کی مقدار بھی بڑھتی ہے۔ یہ مادہ بچہ کی حفاظت کرتا ہے۔ اسے چوٹ سے محفوظ رکھتا

ہے۔ نیز وضع حمل کے وقت اس سیال کی وجہ سے بچہ پر دباؤ ہر جانب سے ایک جیسا ہوتا ہے۔ اس طرح اسے غیر معمولی دباؤ سے بچاتا ہے۔

ناڑو

بچہ کی ناف اور آنول کے درمیان ہوتا ہے۔ یہ نال آنول کی اس طرف جڑتی ہے جو بچہ کی طرف ہوتی ہے۔ اس میں جلاٹین کی مانند چپکنے والا مادہ ہوتا ہے۔ اس کے بیرونی طرف ایمنی آن جھلی ہوتی ہے۔ اس میں دو وریدیں ہوتی ہیں جو بچے سے غیر مصفا خون لاتی ہیں اور آنول میں لے جاتی ہیں۔ نال میں ایک ورید ہوتی ہے جو صاف اور غذا سے بھرپور خون لے کر آنول سے جنین میں آتی ہے۔

ناڑو میں بعض اوقات گرہ لگ جاتی ہے۔ اگر گرہ بچے کی پیدائش کے دوران لگے تو خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔ کیونکہ بچے کو آکسیجن صحیح مقدار میں نہیں ملتی یا بالکل بند ہو جاتی ہے۔ ایسے حالات میں بچہ زندہ نہیں رہ سکتا۔

ناڑو عام طور پر آنول کے مرکز میں جڑا ہوتا ہے۔ یعنی بعض اوقات مرکز سے ذرا ہٹ کر بھی ہوتا ہے۔ اس میں رسی کی مانند بل ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی ناڑو بچے کی گردن سے لپٹا ہوتا ہے۔ پیدائش کے وقت یہ صورت حال خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔ کیونکہ اگر ناڑو پر دباؤ پڑ جائے تو بچے کو غذا ملنی بند ہو جاتی ہے۔ اسے آکسیجن بھی نہیں ملتی جس سے بچہ مرجاتا ہے۔

جنین کا دوران خون

حاملہ کے خون کی شریانیں اور وریدیں ایام حمل میں رحم کی اندرونی تہہ میں بھی ہوتی ہیں۔ یہ خون کی نالیاں بہت پھیل جاتی ہیں اور خون سے پر ہوتی ہیں لیکن اس کا خون بچے سے نہیں ملتا۔ جنین میں جو خون گردش کرتا ہے وہ اسی کے جسم میں تیار ہوتا ہے۔ اس کے جسم میں خون کے سرخ اور سفید ذرات بنتے ہیں۔ حاملہ اور جنین کے دوران خون کا نظام جدا جدا ہوتا ہے لیکن جنین زندہ رہنے اور بڑھنے کے لئے آکسیجن اور غذا ماں کے خون سے حاصل کرتا ہے۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے

Scanned with CamScanner

جنین تو رحم میں سانس لیتا ہے اور نہ اس کا معدہ اور آنتیں کام کرتی ہیں۔ اس لئے وہ صرف اپنے وسائل سے آکسیجن اور غذا حاصل نہیں کر سکتا۔

رحم میں جنین کا محل وقوع

عام طور پر نارمل حالات میں بچے کا لمبا رخ رحم کی لمبائی کے برابر ہوتا ہے اسے بچے کی لمبائی کا محل وقوع کہتے ہیں۔

اگر بچے کا سر رحم کی دائیں جانب ہو اور چوتڑ بائیں جانب تو یہ الٹا محل وقوع ہوتا ہے۔ اس حالت میں جنین کا لمبا رخ رحم کی لمبائی کے برابر نہیں ہوتا۔ بلکہ اس کے برعکس ہوتا ہے۔

کبھی حالت میں جنین کا سر نیچے ہوتا ہے اور اس کے چوتڑ رحم کے اوپر والے حصے میں ہوتے ہیں۔ لیکن یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جنین کے چوتڑ رحم کے نچلے حصے میں ہوں اور سر اوپر کے حصے میں ہو۔ اس کو اریب (OBLIQUE) محل وقوع کہتے ہیں۔

وضع

رحم میں جنین کے بدن کے مختلف حصوں کے پڑے رہنے کی ترتیب کو وضع (ATTITUDE) کہتے ہیں۔ وضع سے مراد ہے کہ بچہ کا سر گردن، پشت، بازو، ٹانگیں اور پاؤں کس انداز میں پڑے ہیں۔

رحم میں جنین کی پشت کمان کی طرح خمدار ہوتی ہے۔ گردن جھکی ہوئی اور سر جھک کر سینے سے لگا ہوا۔ ٹانگیں اور گھٹنوں کے جوڑ سمٹے ہوئے ہوتے ہیں اور سینے کے ساتھ لگے ہوئے ہوتے ہیں۔ بازو بھی سینے کے ساتھ لگے ہوتے ہیں تاکہ رحم میں زیادہ پھیلاؤ نہ ہو۔

رخ

جنین کے جسم کا وہ حصہ جو رحم کے نچلے حصے میں ہو اور پیدائش کے وقت سب سے پہلے خارج ہو اسے جنین کا رخ (PRESENTATION) کہتے ہیں۔

اگر بچہ رحم میں اس طرح ہو کہ اس کا لمبا رخ رحم کی لمبائی کے متوازن ہے اور

سر نیچے ہے تو یہ (CEPHALIC) رخ ہے۔ اگر چوتڑ رحم کے نچلے حصہ میں ہیں تو یہ (PELVIC) رخ ہے۔

اگر سر رحم کے نچلے حصے میں ہو تو عام طور پر کھوپڑی کا حصہ سب سے آگے ہوتا ہے۔ اس حالت میں گردن سینے پر اچھی طرح جھکی ہوئی ہوتی ہے لیکن اریب حالت میں گردن کا جھکاؤ کم ہوتا ہے۔ اس لئے سب سے نیچے پیشانی ہوتی ہے اور اگر گردن سیدھی ہو تو چہرہ سامنے آئے گا اسے (FATE) رخ کہتے ہیں۔

جب چوتڑ نیچے ہوں تو گھٹنے یا پاؤں سب سے نچلے حصے میں ہوں گے۔ جب بچہ آڑے رخ پر ہو تو کندھا رحم کے نچلے حصے میں ہوتا ہے۔

جنین کے طبعی اور غیر طبعی رخ

جنین کا طبعی رخ ایل۔ او اے ہے اور جنین کا یہ مقبول ترین رخ ہے۔ اس میں جنین لمبے رخ پر ہوتا ہے۔ اس کا سر نیچے ہوتا ہے۔

دوسرا مقبول رخ آر۔ او۔ اے ہے۔ جنین کے یہ دونوں رخ نارمل ہیں۔ کیونکہ ان رخوں میں ولادت سہل ہوتی ہے۔

اعداد و شمار کے جائزہ سے معلوم ہوتا ہے کہ ٦٥ فیصد حمل ایل۔ او۔ اے رخ پر ہوتے ہیں۔ ١٠ فیصد آر۔ او۔ اے رخ پر۔ ٢٠ فیصد آر۔ او۔ پی رخ پر اور ٥ فیصد ایل۔ او۔ پی رخ پر۔ اس سے ظاہر ہوا کہ جنین عام طور پر ایل۔ او۔ اے رخ پر پیدا ہوتا ہے لیکن آر۔ او۔ پی رخ بھی اکثر تشخیص کیا جاتا ہے۔

آر۔ او۔ پی پوزیشن میں وضع حمل طویل اور تکلیف دہ ہوتا ہے۔ حاملہ تھک جاتی ہے اور طویل وضع حمل کا جنین پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ اگر سر کا پہلے پیدا ہونے والا حصہ رحم میں ٹھیک اور صحیح مقام پر نہ ہو تو رحم کا منہ پھیلنے میں بہت دیر لگتی ہے۔ اگر سر کا رخ آر۔ او۔ پی پوزیشن ہی میں رہے تو پیدائش دشوار ہو جاتی ہے اور حاملہ کو بے ہوش کر کے بیرونی مداخلت کرنا پڑتی ہے۔ اندام نہانی کے راستے ہاتھ یا اوزار ڈال کر بچے کے سر کو گھمانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ جبکہ حاملہ میں بروقت جنین کے آر۔ او۔ پی رخ کی تشخیص کی جا سکتی ہے اور صحیح طبی امداد کا بروقت انتظام

Scanned with CamScanner

کر کے حاملہ اور جنین کو مشکلات سے بچایا جا سکتا ہے۔

کولہے کا رخ

اس حالت میں بچے کے کولہے رحم کے نچلے حصہ میں اور سر اوپر والے حصہ میں ہوتا ہے اور اس کی چار صورتیں ہوتی ہیں۔

(۱) ایل۔ ایس۔ اے (۲) آر۔ ایس۔ اے (۳) آر۔ ایس۔ پی (۴) ایل۔ ایس۔ پی۔ مندرجہ بالا صورتوں میں جنین حمل کے پہلے ۳۴ ہفتوں کے بعد رحم میں ایسی پوزیشن اختیار کر لیتا ہے جو عموماً وضع حمل تک قائم رہتی ہے۔ اس لئے حاملہ اور جنین کی سلامتی اور تندرستی کے لئے ضروری ہے کہ حاملہ باقاعدہ مڈ وائف یا ڈاکٹر کی زیر نگرانی رہے۔ تاکہ بچہ اگر مندرجہ بالا کسی رخ پر ہو تو وہ پیٹ ٹٹول کر بچے کا رخ بدل سکے۔ جنین کا سر نیچے اور چوتڑ رحم کے اوپر والے حصے میں ہو جائیں۔ اگر رخ بدلا نہ جا سکے گا تو پیدائش چوتڑوں کے بل ہو گی۔ ایسی حالت میں کبھی ایک پاؤں یا ایک گھٹنا اندام نہانی سے باہر آتا ہے اور یہ خطرناک پوزیشن ہے۔ بہتر ہے کہ بچہ ہسپتال میں پیدا ہو۔ ایسی صورت میں حاملہ اور جنین دونوں خطرے میں ہوتے ہیں۔

چہرہ کے رخ پیدائش

جنین کی یہ پیدائش بھی غیر طبعی ہے جو بہت کم ہوتی ہے۔ پانچسو پیدائشوں میں سے ایک چہرے کے بل ہوتی ہے۔ اس صورت میں بھی پیدائش کے چار رخ ہوتے ہیں۔

(۱) آر۔ ایم۔ پی (۲) ایل۔ ایم۔ پی (۳) ایل۔ ایم۔ اے (۴) آر۔ ایم۔ اے۔ حاملہ کے لئے یہ تمام تکلیف دہ رخ ہیں۔ پیدائش میں بہت تکلیف پیش آتی ہے۔ کئی گھنٹے حاملہ کو درد زہ برداشت کرنا پڑتی ہے۔ جس سے وہ اس قابل نہیں رہتی کہ ہسپتال میں آپریشن کی مزید تکلیف برداشت کر سکے۔

پیشانی کے رخ پیدائش

یہ مشکل ترین رخ ہے۔ اپریشن ہی سے حاملہ کی جان بچائی جا سکتی ہے۔ ایسی

صورت میں بچے کو ضائع کر دیا جاتا ہے اور حاملہ کی جان بچانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ ڈاکٹری اصطلاح میں اس کو (BROW PRESENTATION) کہتے ہیں۔

آڑا رخ

اس صورت میں وضع حمل میں کندھا سامنے آ جاتا ہے۔ بازو اور ہاتھ اندام نہانی سے باہر آ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں پیدائش ناممکن ہو جاتی ہے۔ حاملہ کا آپریشن کرنا پڑتا ہے۔

○☆○

Scanned with CamScanner

ایام حمل میں حفظان صحت

ایام حمل میں حاملہ کو اپنے اور بچے کی صحت کے لئے درج ذیل حفظان صحت کے اصولوں کی پوری پابندی کرنی چاہیے۔ ان اصولوں کی پابندی ہر حاملہ کے لئے لازمی ہے۔ کیونکہ ایام حمل میں ان اصولوں کا پابند رہنا حاملہ اور بچے کی صحت و سلامتی کا ضامن ہے۔ ہر حاملہ کو چاہیے کہ وہ ان اصولوں کو دوران حمل پیش نظر رکھے۔

ہوا اور پانی

جس طرح ہر انسان کے لئے تازہ ہوا اور صاف پانی کی ضرورت ہے اسی طرح حاملہ اور بچے کے لئے بھی ان کی اشد ضرورت ہے۔ لہٰذا حاملہ کو چاہیے کہ وہ کسی ایسی جگہ رہے جو صاف اور کشادہ ہو۔ جہاں تازہ ہوا اچھی طرح آ سکے۔ تنگ و تاریک ایسے کمرے جہاں نہ سورج کی دھوپ کا گزر ہو اور نہ ہوا کا، حاملہ کے لئے اچھے نہیں۔ ایسی فضاء اور ماحول کا حاملہ پر برا اثر پڑتا ہے۔ اس سے حاملہ اور بچے کی صحت بگڑ جائے گی اور عجب نہیں کہ حمل ضائع ہو جائے۔

لباس

ہونے والی ماں کے لباس کے متعلق سب سے قابل لحاظ امر یہ ہونا چاہیے کہ وہ دلکش ہو۔ صاف ستھرا ہو۔ یہ بات غالباً سطحی معلوم ہو گی مگر یہ ہے نہایت اہم۔ تنگ موزہ بندوں اور اونچی ایڑیوں کے جوتوں کے خطرات کی آگاہی سے بھی زیادہ اہم امر یہ

ہے کہ حاملہ کو صاف ستھرا اور بن سنور کر رہنا چاہیے۔ کیونکہ اس سے حاملہ اور بچے کی صحت پر بڑا اچھا اثر پڑتا ہے۔ بچہ بڑا صحت مند اور خوبصورت پیدا ہوتا ہے۔

حمل کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ آپ گوشہ نشین ہو جائیں۔ آپ نے ایک بچہ جننا ہے مراقبہ نہیں کرنا ہے۔ کسی پرفضا پارک میں صبح و شام چہل قدمی کریں۔ سیر و تفریح کریں۔ خوش رہیں۔ آپ جتنا زیادہ لوگوں کی صحبت میں رہیں گی خوش و خرم رہیں گی۔

وہ عورتیں جو ہنستی کھیلتی رہتی ہیں ان کا زچگی کا مرحلہ آسانی سے گزر جاتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں اسے یوں سمجھنا چاہیے کہ وہ عورت جو اپنی حمل کی حالت کو کسی حد تک فراموش کر سکتی ہے اس کا حال ایسی عورت کی نسبت بہت بہتر رہتا ہے جو ایام حمل میں مغموم اور متفکر رہتی ہو۔

جہاں تک لباس کا تعلق ہے آپ کی جسمانی صحت کے نقطہ نظر سے چند احتیاطوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ آپ کچھ بھی پہنیں وہ ایسا ہونا چاہیے کہ سردی کے موسم میں آپ کو سردی نہ لگے۔ جب آپ سردی یا بارش کے دنوں باہر جائیں یہ خیال رکھیں کہ آپ کو سردی نہ لگنے پائے۔ گرم شال یا گرم چادر، گرم کوٹ، سویٹر، جرابیں اور گرم رکھنے والا زیر جامہ پہنیں۔

جب پانچویں مہینے میں بڑھتے ہوئے پیٹ کی وجہ سے کمر پھیل جاتی ہے تو لباس کو کولہوں سے لٹکانا مشکل ہی نہیں بلکہ ناپسندیدہ ہو جاتا ہے۔ جہاں تک ممکن ہو لباس کو کندھوں سے لٹکانا چاہیے۔ پیٹ کو تنگ پٹیوں سے کس کر باندھنے سے آپ کے سانس میں رکاوٹ اور آپ کے جسم کی حرکات میں مشکل پیدا ہوتی ہے اور ہو سکتا ہے کہ اس کا رحم پر بھی اچھا اثر نہ پڑے۔ بہت مناسب ہے کہ ان ایام میں ڈھیلا ڈھالا اور کھلا لباس پہنیں۔

موزہ بند

چونکہ بڑھتا ہوا رحم نہ صرف آگے بڑھتا ہے بلکہ پیچھے کی طرف ان وریدوں پر بھی دباؤ ڈالتا ہے جو ٹانگوں سے خون کا اخراج کرتی ہیں۔ اس لئے ایام حمل میں

Scanned with CamScanner

ٹانگوں کے خون کا دوران سست ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ عام طور پر آخری ہفتوں میں ٹخنے سوج جاتے ہیں۔ تنگ گول موزہ بند اور اوپر سے لپٹے ہوئے موزے دوران خون میں اور بھی رکاوٹ ڈالتے ہیں اور رگوں کے پھولنے کا امکان پیدا ہو جاتا ہے۔ لہٰذا موزہ بند نہ پہنیں۔

جوتے

حاملہ کو اونچی ایڑی والے جوتے نہ پہننا چاہئیں۔ بلکہ نیچی اور چوڑی ایڑیوں والے جوتے پہننے چاہئیں۔ اونچی ایڑی والے جوتے سے ٹھوکر کھانے یا پھسل کر چوٹ آنے کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔ گر کر حاملہ کے ساتھ پیٹ میں بچے کو بھی چوٹ آ سکتی ہے۔ جس کا نتیجہ ایک المناک سانحہ بھی ہو سکتا ہے۔ لہٰذا ڈیڑھ انچ اونچی ایڑی کی جوتی پہنی جائے۔ جو اتنی چوڑی ہو کہ آپ کا وزن سہار سکے۔ حاملہ نے اپنے بوجھ کے علاوہ بچے کا بوجھ بھی اٹھایا ہوتا ہے۔ اس وزن کو اٹھانے اور توازن قائم رکھنے کے لئے دھڑ کو ذرا پیچھے جھکانا لازمی ہے۔ یوں پیچھے کی طرف جھکنے سے پیٹ کے پٹھوں، پیٹھ اور رانوں پر زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آخری ہفتوں میں بعض اوقات پٹھوں کے درد شروع ہو جاتے ہیں۔ چونکہ اونچی ایڑیوں سے پیچھے کی طرف جھکاؤ بڑھ جاتا ہے۔ اس لئے ممکن ہے کہ ان اعضاء کے پٹھوں کے درد میں مدت حمل کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ اضافہ ہوتا جائے۔

انگیا

تنگ اور کھچاؤ پیدا کرنے والی انگیا حاملہ کے لئے درست نہیں۔ انگیا جو چھاتیوں کو چپٹا کر دے یا ایام حمل میں بھینچ لے مضر ہے۔ ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ ایسی انگیا حاملہ کی چھاتیوں کو زیادہ آرام دے گی جو انہیں اوپر اور مقابل کے کندھے کی طرف سہارا دے۔

زچگی کی پٹی

زچگی کی پٹی کا بڑا مقصد حمل کے آخری مہینوں میں حاملہ کے آرام میں اضافہ

کرنا ہے۔ جس حاملہ کے پیٹ کی دیوار مضبوط ہو اس کے لئے یہ پٹی غیر ضروری ہوتی ہے اور ہو سکتا ہے یہ آرام کے بجائے تکلیف دے۔ خاص کر گرمی کے موسم میں۔

غسل

غسل کرنے یعنی نہانے دھونے سے بدن کا میل کچیل صاف ہوتا رہتا ہے اور بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ دوسروں کی طرح حاملہ کے لئے بھی غسل ایک بڑی ضروری چیز ہے۔ گرمیوں میں ٹھنڈے پانی سے اور سردیوں میں گرم پانی سے غسل کرنا بہت ٹھیک ہے لیکن حمل کی حالت میں نیم گرم پانی سے غسل کرنا زیادہ مفید ہے۔ گرمیوں میں روزانہ صبح و شام اور سردیوں میں صبح کے وقت ہفتے میں دو بار غسل کرنا مناسب ہے۔ اندام نہانی کو روزانہ دو مرتبہ یا کم از کم ایک مرتبہ ضرور دھونا چاہیے۔

حمل کے زمانے میں بعض عورتیں نہانے دھونے اور صاف ستھرے کپڑے پہننے سے ڈرتی ہیں۔ ان کے خیال میں ایسا کرنے سے بھوت پریت کا سایہ ہو جاتا ہے۔ جو ایک واہمہ کے سوا کچھ بھی نہیں۔ میلے کچیلے رہنے سے جسم کے فضلات خارج نہیں ہو سکتے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ حاملہ کو بخار آنے لگتا ہے اور دوسری شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں جن سے حمل گرنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

دانتوں کی صفائی

دوسروں کی طرح حاملہ کو بھی بلاناغہ داتن، مسواک، منجن یا ٹوتھ پیسٹ سے اپنے دانت صاف کرنے چاہئیں اور کچھ نہیں تو باریک پیس کر کوئلہ ہی دانتوں پر مار لیا جائے۔ پرانا مقولہ ہے کہ جنین ماں کے دانتوں سے چونا حاصل کرتا ہے۔ جدید تحقیق اس کے بارے میں خاموش ہے۔ مگر اس میں کوئی شک نہیں کہ دوران حمل بعض عورتیں واقعی نمایاں طور پر دانتوں کی فرسودگی کا شکار ہو جاتی ہیں۔ چنانچہ ایسی کوئی شکایت ہو تو شروع ہی میں ڈاکٹر سے مشورہ لینا چاہیے اور اس کی ہدایت پر عمل کرنا چاہیے۔ ایک پرانا خیال ہے کہ دانتوں کی صفائی وغیرہ کرانے سے پیٹ گر جاتا ہے۔ یہ بھی بے بنیاد خیال ہے۔ اس کے برعکس دانتوں کو اچھی طرح صاف اور ان کی دیکھ

Scanned with CamScanner

بھال کرنا پیٹ کے گرنے اور حمل کے دوسرے حادثوں کے خلاف ایک اچھی تدبیر ہے۔ اگر دانت نکلوانا پڑ جائے تو بہتر ہے مقامی بے حسی کے تحت ہو۔

نیند

حاملہ کو کم سے کم سات گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ دس گھنٹے سونا چاہیے۔ گرمیوں میں دن کے وقت بھی ایک دو گھنٹے سونے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ لیکن جہاں تک ہو سکے سونے کے لئے بھی پابندی وقت کا خیال رکھیں۔ وقت بے وقت سونے جاگنے سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔ دماغ پریشان رہنے لگتا ہے۔ درد سر ہو جاتا ہے۔ نظام ہضم میں خلل پڑ جاتا ہے۔ طبیعت گری گری سی رہتی ہے۔

چھاتیوں کی صفائی

حمل کے دوران چھاتیوں سے کلاسٹرم یعنی چپچپا مواد نکلتا ہے۔ پپڑی کی صورت میں بھٹنیوں پر جم جاتا ہے۔ جلن پیدا کرتا ہے۔ اسے مٹانے کے لئے نہاتے وقت بھٹنیوں کو نرم کپڑے، گرم پانی اور صابن سے آہستہ آہستہ صاف کرنا چاہیے۔ یہ عمل جتنی بار ضرورت ہو کیا جا سکتا ہے۔ البتہ ہر بار بھٹنیوں کو احتیاط سے صاف اور خشک کریں۔ دوران حمل جہاں تک بھٹنیوں کی مزید دیکھ بھال کا سوال ہے بعض ڈاکٹر یہ کہتی ہیں کہ انہیں نرم کرنے کے لئے تیل برتا جائے اور بعض کا خیال ہے کہ اس کے متعلق کچھ بھی نہ کیا جائے۔ اتفاق رائے غالباً" اس پر ہے کہ آخری دو مہینوں میں بھٹنیوں کو گلیسرین یا کریم سے چپڑنے سے بہتر نتائج حاصل ہو سکتے ہیں۔ تاہم بہتر یہی ہے کہ آپ اپنی ڈاکٹر سے اس بارے میں مشورہ کر لیں۔

ڈوش

اپنی ڈاکٹر کی واضح ہدایات کے بغیر ڈوش وغیرہ بالکل نہ کریں۔

نفسانی جذبات

رنج و غم، فکر، تردد، غیر معمولی خوشی، شرمندگی، غصہ اور خوف یہ سب چیزیں

نفسانی جذبات کہلاتی ہیں۔ ان سے حاملہ کو ہمیشہ بچنا چاہیے۔ رنج و غم اور فکر و تردد میں مبتلا رہنے سے حاملہ اور بچہ پر خراب اثر پڑتا ہے۔ بعض اوقات اچانک رنج و غم کی بات سننے یا اچانک ڈر جانے سے اسقاط حمل کا اندیشہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح غیر معمولی خوشی کا بھی خراب اثر پڑنا ممکن ہے۔ لہٰذا حاملہ کے متعلقین کو چاہیے کہ حاملہ کے ساتھ پیار و محبت سے پیش آئیں۔ اس کو رنج و غم یا خوف و پریشانی کی بات اچانک نہ سنائیں۔

قبض و اسہال

جو غذا ہم کھاتے ہیں اور جس سے جسم کے رگ و ریشے بنتے ہیں۔ اس بات کی نہایت ضرورت ہے کہ اس غذا کا فضلہ وقت مقررہ پر خارج ہوتا رہے تاکہ جسم میں زہریلے مادے جمع نہ ہونے پائیں۔ اگر یہ فضلہ وقت مقررہ پر خارج نہ ہو تو سردرد ہونے لگتا ہے۔ طبیعت اداس سی رہتی ہے۔ بھوک کھل کر نہیں لگتی۔ جو غذا کھائی جاتی ہے وہ ہضم نہیں ہوتی۔ کمزوری بڑھنے لگتی ہے اور طرح طرح کی دوسری شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ لہٰذا قبض نہ ہونے دیں۔ دواؤں کے بجائے غذاؤں وغیرہ کے ذریعے ایسی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں جن سے روزانہ پاخانہ بافراغت آتا ہے۔

اگر روزانہ ایک دو بار کے بجائے تین چار مرتبہ یا اس سے زیادہ مرتبہ پاخانہ کرنے جانا پڑے تو اس کو اسہال یا دست آنا کہتے ہیں۔ اس صورت میں فوراً مناسب علاج کرنا چاہیے۔ دوران حمل قبض اور دست آنے بھی درست نہیں۔

فصد، مسہل یعنی جلاب اور قے

حاملہ کو دوران حمل فصد کھلوانے، مسہل یعنی جلاب لینے، نیز قے لانے والی اور پیشاب لانے والی دواؤں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ کیونکہ حمل گر جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ فصد کے ذریعے خون خارج ہونے سے حاملہ بہت زیادہ کمزور ہو جاتی ہے۔ نیز جلاب کے استعمال سے زیادہ دست آنے کے باعث بچہ دانی بچہ کو مضبوطی کے ساتھ نہیں سنبھال سکتی اس طرح قے اور پیشاب لانے والی دواؤں کا مضر اثر رحم

Scanned with CamScanner

اور بچہ دانی پر پڑتا ہے اور اسقاط حمل کا اندیشہ لاحق ہوتا ہے۔

چھوت چھات کی بیماریاں

حاملہ کو ایسے بیماروں کے پاس نہ جانے دیں جو چیچک' خسرہ' ہیضہ' ٹائیفائیڈ اور چھوت چھات کی دیگر بیماریوں میں مبتلا ہوں۔ کیونکہ اگر اتفاق سے حاملہ کو اس قسم کی بیماریوں کی چھوت لگ جائے تو حاملہ اور بچہ دونوں کی جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔

اخلاق و عادات

حاملہ کو اپنے اخلاق و عادات کا بھی بہت خیال رکھنا چاہیے کیونکہ یہ مانی ہوئی بات ہے کہ والدین کے اخلاق و عادات نیز ان کی صورت و سیرت کا بچے پر ضرور اثر ہوتا ہے۔ حاملہ کو زمانہ حمل میں گندے اور فحش خیالات سے اپنے آپ کو بچانا چاہیے۔ جسم اور لباس کی صفائی کے ساتھ اپنے اخلاق و عادات کی پاکیزگی کا بھی خاص خیال رکھنا چاہیے۔ گندی کتابیں نہ پڑھنا چاہیے۔ گندی فلمیں نہ دیکھنا چاہئیں۔ اپنے خیالات و جذبات کو پاکیزہ رکھنا چاہیے۔ اس سے بچے کی صورت و سیرت پر اچھا اثر پڑے گا۔

سفر

حاملہ کو لمبا اور تھکا دینے والا سفر نہ کرنا چاہئے اور اگر لمبا سفر کرنا ہی پڑ جائے تو موٹر کے سفر میں ہر سو میل کے بعد دس سے پندرہ منٹ کے آرام کا وقفہ ہونا چاہئے' اور سفر ایک دن میں تین سو میل کی حد سے تجاوز نہ کرنا چاہئے۔

جہاں تک آپ کے خود کار چلانے کا تعلق ہے اپنی ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ حمل کے پہلے چھ مہینوں میں اس کی عام طور پر اجازت ہوتی ہے بشرطیکہ رفتار اور حادثوں کے متعلق مناسب احتیاط برتی جائے۔

تین سو میل سے زیادہ فاصلے کے سفر کے لئے ریل گاڑی سب سے محفوظ اور آرام دہ سفر ہے۔ بحری سفر پر بھی کوئی اعتراض نہیں بشرطیکہ آپ میں متلی کا میلان نہ ہو' البتہ ہوائی سفر سوچ سمجھ کر کریں۔ کئی ہوائی کمپنیاں یہ کہتی ہیں کہ پرواز' حمل کے

دوران بھی اتنی ہی آرام دہ ہے جتنی دوسرے دنوں میں۔ بہرحال زمینی سفر حاملہ کے لئے بہتر رہے گا۔

دوران حمل سائیکل سواری نہایت خطرناک ہے اور کسی ایسی سواری میں بھی سفر نہ کرنا چاہئے جس سے دھچکے لگیں۔

حمل کے آخری ایام میں سفر کرنا خلاف مصلحت ہے۔ کئی بچے شمار کردہ تاریخ سے پہلے پیدا ہوجاتے ہیں۔ لہٰذا حمل کے آخری ایام میں ہر وقت اس مقام کے قریب رہیں جہاں آپ کی زچگی ہونی ہے۔

ملازمت

وہ حاملہ جو ملازمت کرتی ہے اسے یہ جاننا چاہئے کہ وہ آغاز حمل سے کب تک کام کرتی جائے اور بچے کی ولادت کے بعد کتنی جلدی کام پر واپس آجائے۔ کلرکی کا کام جب تک جی چاہے جاری رکھا جاسکتا ہے۔ ایسا کام جس میں زیادہ جسمانی سرگرمی درکار ہو یا جس میں دیر تک کھڑا رہنا پڑے زچگی کی متوقع تاریخ سے دو مہینے پہلے ختم کردینا چاہئے اور یاد رہے زچگی کے بعد اعضائے تولید کو معمول پر آنے' ماں کو دوبارہ پوری طاقت حاصل کرنے اور بچے کو تسلی بخش طور پر زندگی کا آغاز کرنے کے لئے چھ ہفتے کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔

آرام

حمل کے ابتدائی ایام کے دوران کئی عورتوں میں سونے کی زبردست خواہش پیدا ہوجاتی ہے۔ شاید ان دنوں میں آرام کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ رات کی نیند کے علاوہ جو آٹھ دس گھنٹے کی ہوتی ہے' یہ بہت بہتر ہے کہ ہونے والی ماں ہر روز بعد دوپہر لباس ڈھیلا کرکے ایک گھنٹے کے لئے لیٹ جائے' اگر سوجائے تو بہتر اور اگر نیند نہ آئے تو ایک گھنٹہ مکمل آرام کرے۔ اس سے طبیعت تروتازہ ہوجائے گی۔ حمل کے آخری چند مہینوں میں اسی طرح کا آرام صبح کے وقت بھی کرنا چاہئے۔

Scanned with CamScanner

سگریٹ نوشی

اگر آپ سگریٹ پینے کی عادی ہیں تو دوران حمل اس کا ترک کر دینا ٹھیک نہیں۔ ایسا کرنے سے آپ اعصابی پریشانی میں مبتلا ہو سکتی ہیں' جبکہ ایام حمل میں کسی قسم کی پریشانی ٹھیک نہیں۔ چہ جائیکہ آپ اعصابی پریشانی میں پڑجائیں۔ جس کا بظاہر حمل کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ لیکن ایسا بھی نہیں کہ اس کا حمل کے ساتھ کوئی تعلق ہی نہیں' لہٰذا مناسب یہی ہے کہ آپ ان دنوں میں سگریٹ نوشی جہاں تک ممکن ہو کم کردیں۔

ورزشیں

کھلی ہوا میں باقاعدہ ورزش کرنا تندرستی کو قائم رکھنے کے لئے دوسروں کی طرح حاملہ کے لئے بھی ضروری ہے۔ سست اور آرام طلب ہونے سے ہاضمہ خراب ہوجاتا ہے' اور کئی بیماریاں پیدا ہوجاتی ہیں' جبکہ ورزش کرنے سے جسم میں توانائی آتی ہے۔ خون تیزی کے ساتھ رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔

حاملہ عورتوں کے لئے گھر کا کام کاج کرنا ہی ہلکی پھلکی ورزش ہے۔ چلنے پھرنے سے کافی ورزش ہوجاتی ہے۔ اس کے علاوہ صبح و شام ہوا خوری بہت اچھی ہے' ایسا کرنے سے ہلکی پھلکی ورزش کے ساتھ تازہ ہوا (آکسیجن) میسر آتی ہے' جو حاملہ اور بچے دونوں کے لئے نہایت مفید چیز ہے۔

حمل میں حاملہ کو بھاگنے دوڑنے' اچھلنے کودنے' بھاری بھرکم چیزیں اٹھانے زینے پر تیزی سے اترنے چڑھنے' یکہ تانگہ' بیل گاڑی کی سواری وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہئے۔ ان سے حمل کے ضائع ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے' علاوہ ازیں بعض عورتوں کا ٹھوکر کھانے' اور پاؤں پھسل جانے سے بھی حمل ساقط ہوجاتا ہے' اس کو اس قسم کی باتوں سے محتاط رہنا چاہئے۔ حاملہ کے لئے گھوڑے کی سواری ٹینس' ٹیبل ٹینس اور سکیٹنگ بھی منع ہے۔ اگر حاملہ تیرنے کی عادی ہے تو حمل کے نصف اول میں کوئی

مضائقہ نہیں۔ بشرطیکہ پانی مناسب حد تک گرم ہو اور غوطہ زنی نہ کی جائے۔

رقص بے ضرر ہوتا ہے لیکن اعتدال سے کیا جائے۔ تاہم اپنی ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کرلیں۔ دوران حمل ہلکی پھلکی ورزشیں بھی کی جاسکتی ہیں۔ خاص کر کچھ یوگا ورزشیں تو بہت ہی مفید ہیں۔ اس کے لئے کوئی اچھی سی کتاب دیکھیں۔

○☆○

Scanned with CamScanner

حاملہ اور غذا

حاملہ کو متوازن غذا کھانی چاہیے۔ جس میں دودھ دہی، لسی سبزیاں، دالیں، روٹی، گوشت، مچھلی اور موسم کا پھل شامل ہو۔

ساگ بہت مفید سبزی ہے۔ سنگترے اور امرود وٹامن سی (حیاتین ج) حاصل کرنے کا بہت عمدہ ذریعہ ہیں۔ کچے ٹماٹر میں وٹامن سی ہوتے ہیں۔ کچے آملے میں بہت زیادہ وٹامن سی ہوتے ہیں۔

دودھ سے کیلشیم اور پروٹین حاصل ہوتے ہیں۔ کیلشیم سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور جنین کے دانت عمدہ طور پر بنتے ہیں یاد رہے کہ جنین کے دانت زمانہ حمل ہی میں بننے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس لئے حاملہ کو کم از کم دودھ کا ایک گلاس روز پینا چاہیے۔

آئرن حاملہ کا خون بنانے کے لئے ضروری ہے۔ بچے کے لئے بھی آئرن (فولاد) بہت ضروری ہے۔ جنین کے جگر میں آئرن کا ذخیرہ ہوتا ہے۔ کلیجی اور سبز پتوں والی سبزیوں میں آئرن بکثرت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اضافی آئرن بھی حاملہ اور جنین کے لئے بہت ضروری ہے۔ جس سے دونوں کی ضروریات پوری ہو سکیں۔ یہ اضافی آئرن کی مقدار اپنی ڈاکٹر سے مشورہ کر کے کسی پیٹنٹ ٹانک، شربت یا گولیوں کی شکل میں لیں۔ محض عمدہ غذا سے حاملہ کی فولاد کی ضروریات پوری نہیں ہو سکتیں۔ فولادی مرکبات کی بہت سی دوائیاں مارکیٹ میں بکتی ہیں جن میں وٹامن بی شامل ہوتے ہیں لیکن یاد رہے فولادی مرکبات حمل کے آٹھویں ہفتہ کے بعد دینے چاہئیں۔ اگر خون کی

کمی ہو تو ایسی صورت میں بھی آئرن دیں۔

انڈا ہفتہ میں دو تین بار کھا لینا ہی کافی ہے۔ مرغی کا گوشت عمدہ غذا ہے۔ کلیجی بڑی عمدہ غذا ہے۔ اس میں آئرن کے مرکبات ہوتے ہیں موٹاپا اچھا نہیں اس لئے مکھن اور گھی کم کھانا چاہیے۔

گاجر عمدہ سبزی ہے۔ اس سے وٹامن اے حاصل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ حاملہ عورت کی غذا ایسی ہونی چاہیے جس سے روزانہ ۲۵۰۰ حرارے (CALORIES) حاصل کر سکے۔ اگر حاملہ چست ہو۔ زیادہ کام والی ہو اور خصوصاً جب بچے کو دودھ پلا رہی ہو تو اس کی غذا میں روزانہ ۳۰۰۰ حرارے ہونے چاہئیں۔ حرارے حرارت کی اکائیاں ہیں۔ جن سے مراد وہ توانائی ہے جو کوئی خاص غذا جسم میں جلنے سے مہیا کرتی ہے۔ اگر حاملہ دراز قد ہو تو اسے نسبتاً زیادہ غذا کی ضرورت ہے۔ لیکن یاد رکھیے کہ دبلا پن موٹاپے سے بہتر ہے۔ اگر عورت کا وزن اس کے قد کے لحاظ سے زیادہ ہو تو گھی، مکھن اور نشاستہ دار غذائیں بہت کم دی جاتی ہیں تاکہ وزن کم ہو سکے۔ حاملہ کا فالتو وزن گھٹانے سے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ ایسی صورت میں وزن کم کرنا فائدہ مند ہوتا ہے۔ البتہ اس کی غذا میں لحمیات (پروٹین) حیاتین کیلیم اور فولاد کے مرکبات کی کمی نہیں ہونی چاہیے۔

پرانا مقولہ ہے کہ حاملہ کو دو کے برابر خوراک کھانی چاہیے۔ مگر ایسا ہرگز نہیں اس سے فائدہ کی نسبت کہیں زیادہ نقصان ہے۔ زیادہ غذا کھانے سے چربی کی تہہ جم جاتی ہے جو ممکن ہے بعد میں بھی کبھی زائل نہ ہو سکے۔

لیکن اگر خوراک کی نوعیت کے نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو یہ پرانا مقولہ قابل قدر بھی ہے۔ کیونکہ وہ غذائیں جو حمل میں کھائی جاتی ہیں انہیں نہ صرف ماں کی ضروریات کو پورا کرنا ہوتا ہے بلکہ ان میں غذائی عناصر خاص کر پروٹین، معدنیات اور حیاتین کی متعدد قسمیں ہونی چاہئیں جو بچے کے جسم کی تعمیر کے لئے درکار ہوتی ہیں۔ حمل کے پہلے مہینوں میں بھوک عام طور پر کم لگتی ہے اور بعض حالتوں میں خوراک سے کراہت ہو جاتی ہے۔ اگر متلی کی وجہ سے خوراک کھانا اور بھی مشکل ہو جائے تو

Scanned with CamScanner

غذائی کمی پیدا ہو جانے کا کافی خطرہ ہو جاتا ہے۔

اس دور میں کوئی ایسا غذائی طریقہ اختیار کرنا چاہیے جو غذا کے تمام لازمی عناصر مہیا کرے۔ گو غذا کی کل مقدار کم ہی کیوں نہ کرنی پڑے۔ تیسرے مہینے کے بعد بھوک عام طور پر بڑھ جاتی ہے۔ اس حالت سے بچنے کے لئے جو طریقے عام طور پر بتائے جاتے ہیں ان سب میں اپنے آپ پر کسی نہ کسی طرح قابو ہی رکھنا چاہیے۔ کم از کم اتنا کہ دن میں صرف تین بار کھانا کھایا جائے۔ مرغن غذاؤں اور مٹھائیوں میں خاص طور پر کمی کر دینی چاہیے۔ کھانے کے وقت سلاد، ٹماٹر، پھلیوں، گاجر اور چقندر وغیرہ کی مقدار پر کوئی پابندی نہیں اور اگر ان کی مقدار عام مقدار سے کئی گنا بھی بڑھا دی جائے تو اس سے شکم پری کا احساس بھی ہوتا ہے اور وزن بھی زیادہ نہیں بڑھنے پاتا۔

اس کے برعکس اگر خوراک کی مقدار کو اس غرض سے بہت کم کر دیا جائے کہ بچے کی جسامت محدود رہے گی جس سے زچگی آسان ہو گی تو یہ خطرناک بھی ہے اور بے کار بھی۔ گو یہ دستور پچاس برس پہلے رائج تھا لیکن بعد کی تحقیق نے ثابت کر دیا ہے کہ ماں کی غذائی مقدار سے بچے کی جسامت پر کچھ اثر نہیں پڑتا۔

دراصل وزن کم کرنے والی غذاؤں کا صحت مند حاملہ کے حفظان صحت میں کوئی مقام نہیں لیکن اگر وہ ضرورت سے زیادہ بھاری ہو یا اس کا وزن جلد بڑھ رہا ہو تو وزن کم کرنے کے لئے ڈاکٹر کم حراروں والی غذا تجویز کرے گی۔

اگر حاملہ ملی جلی غذاؤں کی عادی رہی ہے جس میں قدرتی خوراکوں مثلاً دودھ، انڈے، پھل اور سبزیوں وغیرہ کی افراط تھی تو حمل کے دوران کسی تبدیلی کی ضرورت نہیں۔ تاہم آپ کو مندرجہ ذیل سات غذائی گروپوں کا جائزہ لینا چاہیے تاکہ آپ اطمینان کر سکیں کہ آپ کی روزانہ غذا میں کیا ان گروپوں کی نمائندگی ہوتی ہے۔

سات بنیادی غذائی گروپ

دودھ قدرت کی کامل ترین غذا ہے اور کئی وجوہ سے حاملہ کے لئے بہترین غذا ہے۔ اول یہ کہ اس میں وہ تمام مختلف قسم کے معدنی عناصر ہیں جو جنین کے ڈھانچے کے لئے ضروری ہیں۔ مثلاً اس میں چونے اور فاسفورس کی بڑی مقدار ہوتی ہے جو

ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لئے لازمی ہے۔

اس کے علاوہ اس میں یہ معدنیات بالکل صحیح نسبت اور قابل ہضم صورت میں موجود ہوتی ہیں جس سے ماں اور بچہ دونوں پوری طرح مستفید ہو سکتے ہیں۔

دوم یہ کہ یہ پروٹین یعنی گوشت پوست بنانے والے مادے کا بہت عمدہ ذریعہ ہے۔ دودھ میں جو پروٹینز ہوتے ہیں وہ نہ صرف گوشت پوست کو نشوونما دینے کی قابلیت میں منفرد ہوتے ہیں بلکہ تمام غذائی پروٹینوں کی نسبت زیادہ زود ہضم اور آسانی سے جذب ہونے والے ہوتے ہیں اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ دودھ میں تمام حیاتین موجود ہوتے ہیں۔ خاص کر حیاتین اے جن سے جنین کی نشوونما ہوتی ہے۔

ان حقائق کے پیش نظر ایک سیر دودھ حاملہ کی روزانہ خوراک میں ضرور ہونا چاہیے تاکہ اس سے حاملہ کی جملہ ضروریات پوری ہو سکیں۔

لیکن اس کا کیا کیا جائے کہ بعض عورتیں دودھ پینا پسند نہیں کرتیں۔ چنانچہ اس کا نعم البدل صرف پنیر ہے۔ جس میں دودھ کی شکر کے سوا دودھ کے تمام اہم غذائی عناصر پائے جاتے ہیں۔ لیکن یہ چونکہ ثقیل ہوتا ہے اسے کم ہی کھانا چاہیے۔ لہٰذا دودھ کو ناپسند کرنے والی عورتیں اس میں ایک چائے کا چمچہ اوولٹین ملا کر پی سکتی ہیں۔ جس سے دودھ کا اپنا مخصوص ذائقہ بدل جائے گا اور ایسی صورت میں شاید دودھ انہیں ناپسندیدہ نہ لگے۔ اس کے علاوہ دودھ سے فرنی اور کھیر بنا کر بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ تاہم ہمارا یہ مشورہ ہے کہ ماں بننے والی جو عورتیں دودھ پینا پسند نہیں کرتیں انہیں خود کو دودھ پینے کا خوگر بنانا چاہیے۔

وٹامن اے، فولاد اور دوسری اہم وٹامنوں اور معدنیات کے ماخذ کی حیثیت سے سبز اور زرد، بالخصوص کراری ترکاریاں حاملہ کی ضروری غذاؤں کی فہرست میں دوسرے نمبر پر ہیں۔ غذا کے اس گروپ میں یہ شامل ہیں۔

ایس پیرگس	پھلیاں
بند گوبھی	سلاد
سبز مٹر	سبز مرچ

Scanned with CamScanner

x پالک	x شلمی سبزیاں
گاجر	کدو
شکر قندی	لوکی

جن سبزیوں پر نشان x ہے ان میں فولاد اور وٹامنوں کی مقدار خاص طور پر زیادہ ہے۔ اس لئے انہیں ترجیح دینی چاہیے۔ ان سبزیوں کو تھوڑی دیر کے لئے اور کم سے کم پانی میں پکانا چاہیے۔ زیادہ پکانے سے ان کے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔ ان سبزیوں کی حاملہ کے لئے ایک اور غذائی اہمیت یہ بھی ہے کہ یہ ملین ہیں قبض کشا ہیں۔ آنتوں کے اخراجی عمل کو تیز کرتی ہیں۔

نمبر ۲ گروپ کے پھل جو حاملہ کو استعمال کرنے چاہئیں۔

گریپ فروٹ	گریپ فروٹ کا جوس
سنگترہ مالٹا	سنگترہ مالٹا کا جوس
لیموں	نارنگیاں
ٹماٹر	ٹماٹر کا رس
انناس	انناس کا جوس
سٹرابری	آڑو
آلوچے	آلو بخارا
امرود	شفتالو

مندرجہ بالا تمام پھلوں میں وٹا من سی پائے جاتے ہیں۔ حاملہ کے لئے بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔ اس وٹا من کی جزوی کمی سے جو شکایتیں پیدا ہوتی ہیں۔ ان کی چند علامتیں یہ ہیں۔ چھوت کی مزاحمت میں کمی۔ آبلے۔ رستے ہوئے مسوڑھے، ناقص دانت، خشک اور دھبے دار جلد، بال جھڑ اور بے لوچ ناخن۔

پھل سنگترے، مالٹے، لیمو اور گریپ فروٹ نہ صرف وٹامن سی کا بہت اچھا ماخذ ہیں بلکہ ان میں دوسری اہم وٹامنوں کی بھی وافر مقدار موجود ہے۔ غذائی نقطہ نظر سے امرود اور ٹماٹر بھی اسی زمرہ میں شامل ہیں جبکہ امرود حاملہ کے لئے ذرا ثقیل ہے۔

وٹامن سی کا ایک اور نہایت عمدہ اور کم قیمت ماخذ کچی بند گوبھی بھی ہے۔ جو مختلف قسم کی سلادوں میں ملا کر کچی کھائی جاتی ہے۔

سلادوں میں پھل بھی شامل کئے جا سکتے ہیں اور طرح طرح کے صحت بخش اور خوش ذائقہ آمیزے بنائے جا سکتے ہیں۔

کھیرا اور ککڑی بھی سلادوں کے ان آمیزوں میں شامل کی جا سکتی ہے۔ آڑو، آلوچے، آلو بخارے اور خوبانیوں کو اگر سلادی آمیزوں میں شامل کیا جائے تو بڑے خوش ذائقہ معلوم ہوتے ہیں۔ افزائش حسن کے لئے بھی یہ غذائی آمیزے بڑے مفید ہیں۔ بچے کی خوب صورتی پر ان کا بڑا اچھا اثر پڑتا ہے۔ بیداغ جلد، چمک دار بال اور چکنے چکنے پات بنتے ہیں۔ رحم میں نشوونما پانے والے کے حمل کے دوران جب وٹامنوں اور معدنیات کی ضرورت بہت بڑھ جاتی ہے تو یہ کچی خوراکیں اور لازمی ہو جاتی ہیں۔

گروپ نمبر ۳

ایک انڈا اور ایک سیب روزانہ غذا کا جزو ہونا چاہیے۔ یا پھر سیب کا جوس ایک گلاس لیکن سب میں وافر مقدار میں آئرن ہوتا ہے۔ کچھ معدے ایسے بھی ہوتے ہیں کہ سیب کے جوس کے متحمل نہیں ہو سکتے۔ پینے سے ایک دو گھنٹے بعد ہی پیٹ میں گڑبڑ پیدا ہونے لگتی ہے اور پتلی سی اجابت ہو جاتی ہے۔ یا پھر ایک سے زیادہ۔ ایسی صورت میں سیب کا جوس پینے کے بجائے ایک سیب کھا لیا جائے تو بہت مناسب ہے۔

انڈے کی زردی میں فولاد، حیاتین اور گوشت بنانے والے حیاتین کی بڑی مقدار ہوتی ہے۔ چونکہ ہم حاملہ عورت کی خوراک میں فولاد والی غذاؤں پر بڑا زور دے رہے ہیں۔ لہٰذا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ اسی کو ذرا تفصیل سے بیان کر دیا جائے۔

جسم میں فولاد کا عمل بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ کیونکہ یہ خون کے سرخ خلیوں (RED CARPUSLES) کے آکسیجن بردار مادے یعنی ہیموگلوبین کا لازمی عنصر ہے۔ یہی وہ شے ہے جو خون کو بناتی ہے۔ گالوں میں گلاب کھلاتی ہیں۔

فولاد کی اتنی اہمیت کے باوجود جسم میں اس کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ یعنی

Scanned with CamScanner

نوجوان صحت مند شخص میں تقریباً ایک اونس کا دسواں حصہ۔ اس کے علاوہ جسم اسے آئندہ استعمال کے لئے ذخیرہ کرنے کی اہلیت نہیں رکھتا جس کا مطلب یہ ہے کہ اس کی کوئی محفوظ مقدار موجود نہیں رہ سکتی۔ جس سے ضرورت کے وقت استفادہ کیا جائے۔ چنانچہ فولاد کی ضروریات روزانہ غذا سے پوری کرنا پڑتی ہیں۔

اس کے برعکس زمانہ حمل کے اواخر میں جنین مستقبل کے لئے اپنے جگر میں فولاد ذخیرہ کرلیتا ہے۔ خدا کی قدرت ہے کہ جو ابھی دنیا ہی میں نہیں آیا اس میں اتنی دانشمندی آ جاتی ہے کہ وہ اپنے مستقبل کے لئے ایک کارآمد شے کا اپنے جگر میں ذخیرہ کرلیتا ہے۔ کیونکہ پیدائش کے بعد اسے زیادہ تر دودھ پر گزر کرنی ہوگی جس میں فولاد کی مقدار زیادہ ہونے کے باوجود اس کی ضروریات کے مطابق نہیں ہوتی۔ چنانچہ یہ محفوظ ذخیرہ اس کے کام آتا ہے۔ بچہ اسے باہر آکر اپنی نشوونما پر صرف کرتا ہے۔

جنین کو اپنے سرخ خلئے بنانے کے لئے بھی فولاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے اس کا ماں سے اس معدنی شے کا مطالبہ اتنا بڑھ جاتا ہے کہ حاملہ عورتوں کی تقریباً ایک تہائی تعداد فولاد کی کمی کے باعث خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہے۔

لہٰذا زمانہ حمل میں فولاد والی غذاؤں کی ضرورت اور اہمیت پر جس قدر زور دیا جائے کم ہے۔ گو ایک انڈے سے حاصل شدہ فولاد کی مقدار کل روزانہ ضرورت کا دسواں حصہ ہوتی ہے۔ لیکن جسم اسے اس صورت میں بڑی آسانی سے جذب کرلیتا ہے لہٰذا اس بات کو نظرانداز نہ کرنا چاہیے۔

گو ماضی میں گوشت حاملہ عورت کے لئے مضر خیال کیا جاتا تھا لیکن اب ہمارے پاس یہ باور کرنے کا کافی جواز ہے کہ اس کی واجبی مقدار نہ صرف مناسب بلکہ بڑی ضروری ہے۔ لہٰذا یہ گروپ نمبر ۴ میں ہے۔

بکرے کا گوشت	گائے کا گوشت
مرغی کا گوشت	مچھلی
کلیجی (خصوصاً)	مغز گردے

ڈاکٹر بنجمن سپوک یہ کہتا ہے کہ وہ بغیر چربی کا گوشت ایک بار روزانہ اور کلیجی

ہفتے میں کم سے کم ایک بار حاملہ کو ضرور تجویز کرتا ہے کیونکہ کلیجی میں نہ صرف فولاد اور تانبا وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے بلکہ اس سے بعض ایسی لازمی اشیاء بھی حاصل ہوتی ہیں جو خون کے سرخ خلئے بنانے میں درکار ہیں۔

اس کے علاوہ کلیجی میں اہم حیاتین کی بڑی مقدار بھی ہوتی ہے۔ لیکن یہ ضروری نہیں کہ ایک وقت میں کلیجی کی بڑی مقدار کھالی جائے اس کی تھوڑی سی مقدار بھی کھالی جائے تو بہت ٹھیک ہے۔ مثلاً تین انچ مربعہ چوڑے اور ایک انچ موٹے کلیجی کے ٹکڑے میں دو انڈوں سے زیادہ فولاد موجود ہوتا ہے۔

آج سے پچاس ساٹھ سال پہلے گیہوں کا آٹا چکی سے پیس کر تیار کیا جاتا تھا اس کا رنگ بھورا ہوتا تھا۔ غذائیت سے بھرپور اور صحت بخش ہوتا تھا۔ یہاں تک کہ ہمارے آباؤ اجداد اسے زندگی کا سہارا کہتے تھے۔ جب آج کل ہم مشینی آٹا کھاتے ہیں جو پہلے آٹے کی نسبت کہیں زیادہ سفید اور دیکھنے میں بڑا نفیس معلوم ہوتا ہے۔ لیکن جدید تقاضوں نے ہمیں روٹی کے بعض اہم غذائی اجزاء سے محروم کردیا ہے۔

گیہوں کے گودے کے تخم اور چھلکے دونوں میں فولاد پروٹین اور دو ضروری وٹامنوں "بی" اور "ای" کی بڑی مقدار ہوتی ہے۔

بی وٹامنوں کی کمی اعصاب کے ورم اور خرابی میں ظاہر ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے ٹانگوں میں بوجھل پن اور پنڈلیوں میں دکھن محسوس ہوتی ہے۔ عام طور پر ہاضمہ بھی خراب ہو جاتا ہے۔ بھوک نہیں رہتی۔ متلی ہوتی ہے۔ جبکہ ہونے والی ماں کے نقطہ نظر سے یہ جاننا اور بھی ضروری ہے کہ کامیاب زچگی کے لئے وٹامن بی اور وٹامن ای دونوں لازمی ہیں۔ اگر ان میں سے کوئی وٹامن زمانہ حمل کے نصف اول میں بالکل روک لی جائے تو اس کا لازمی نتیجہ اسقاط ہوتا ہے اور اگر نصف آخر میں حذف کیا جائے تو بچے کے کمزور ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

جدید تحقیق سے یہ معلوم ہوا ہے کہ مشینی آٹے میں ۹۰ فیصد وٹامن بی کم ہوتی ہے۔ مشین میں ضائع ہو جاتی ہے جو کہ حاملہ کے لئے نہایت ضروری ہے۔ چنانچہ ہونے والی ماں کو سالم گیہوں کی روٹی روزانہ کھانی چاہیے۔ اس کے علاوہ ناشتے پر

Scanned with CamScanner

جہاں تک ممکن ہو دوسری سالم گیہوں کی اشیاء بھی کھانی چاہئیں جو کہ اس سلسلے کے گروپ نمبر۵ میں ہیں۔

سالم گیہوں کی روٹی	بسکٹ
دلیا	گیہوں کے ابالے ہوئے دانے

اب لیجئے نمبر۶ غذائی گروپ تو اس میں مندرجہ ذیل سبزیاں اور پھل شامل ہیں۔

پھل

سیب	خوبانی
کیلا	کشمش
کھجور	انجیر
انگور	آڑو
ناشپاتی	انناس
آلوچہ	آم
خربوزہ	تربوز

سبزیاں

آلو	شکر قندی
کرم کلا	گوبھی
کھیرا	بینگن
سلاد	پیاز
مولی	شلجم

اس گروپ کے پھلوں اور سبزیوں میں کاربوہائیڈریٹ یعنی نشاستہ دار اجزا کا بڑا تناسب ہوتا ہے۔ یہ تمام پھل اور سبزیاں حیاتین اور معدنیات کی کافی مقدار مہیا کرتے ہیں جو حاملہ کے لئے بہت ضروری ہے۔

لازمی غذا کی حیثیت سے مکھن گروپ نمبر۷ میں سب سے کم اہم ہے۔ یہ

درست ہے کہ اس میں وٹامن اے کی بہت بڑی مقدار ہوتی ہے لیکن یہ وٹامن مندرجہ بالا گروپوں سے حاصل ہو سکتی ہے۔ تاہم اسے یہاں اس وجہ سے شامل کیا گیا ہے کہ اس سے بعض غذاؤں کا جو لازمی ہیں ذائقہ بہتر ہو جاتا ہے۔ مثلاً اکثر لوگوں کو بغیر مکھن کے روٹی کھانا پسند ہے اور بعض حاملہ عورتیں تو مکھن میں تیار کی ہوئی اشیاء کو بہت پسند کرتی ہیں لیکن اگر سوال وزن کے ضرورت سے بڑھ جانے کا ہو تو مکھن اور گھی کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس مین وزن بڑھانے کی خاصیت ہے۔ خلاصہ کلام یہ کہ حاملہ کو اپنی روزانہ غذاؤں کی فہرست میں مندرجہ ذیل ہر گروپ میں سے ایک یا زیادہ غذائیں استعمال کرنی چاہئیں۔

۱۔ دودھ .... ایک سیر روزانہ
۲۔ پتوں والی سبز اور زرد سبزیاں .... ایک یا زیادہ بار
۳۔ سٹرس فروٹ یعنی ترشاوا پھل، ٹماٹر، کچی بند گوبھی (دو یا تین بار)
۴۔ گوشت، مرغی، مچھلی اور انڈے (ایک بار)
۵۔ کلیجی، گردے، مغز، اوجھری (ہفتے میں ایک یا دو بار)
۶۔ سالم گیہوں کی روٹی اور اناج .... (روزانہ)
۷۔ سبزیاں اور پھل .... (روزانہ ایک یا دو بار)
۸۔ مکھن، گھی یا مارجرین .... (تھوڑی مقدار میں)

مندرجہ بالا غذائیں بنیادی اور بے ضرر ہیں۔ حاملہ اور بچے کی صحت کی ضامن ہیں۔ چنانچہ انہیں لازمی سمجھنا چاہیے۔ کبھی کبھار مٹھائیوں، پیسٹریوں اور نشاستہ دار غذاؤں کی بھی اجازت ہے۔

اپنے یہاں کئی لوگ گرمیوں مین ناشتہ ہی شربتوں اور مربوں سے کرتے ہیں۔ حاملہ کو درج ذیل مربے اور شربت صبح کے وقت استعمال کرنے چاہئیں۔

(ا) صندل کا شربت

جو خالص برادہ صندل سے تیار کیا گیا ہو۔ سینتھیٹک نہ ہو یعنی شربت کا چینی سے قوام بنا کر اس میں ایسنس استعمال نہ کیا گیا ہو۔

Scanned with CamScanner

(۲) روح کیوڑا

خالص اگر استعمال کیا جائے تو حاملہ کے لئے بھی مقوی دل و دماغ ہے۔ صندل کے شربت کے ساتھ تھوڑی سی مقدار کے ساتھ استعمال کرنے سے حاملہ کو بھی فرحت بخشتا ہے اور جنین پر بھی نہایت اچھا اثر ڈالتا ہے۔

(۳) بزوری شربت، شربت انار، شربت شہتوت

(۴) شربت نیلوفر، شربت گڑھل، شربت بنفشہ

(ا) عرق گلاب۔ عرق گاؤ زبان، عرق سونف، عرق الائچی۔

مربہ جات

مربہ سیب	مربہ بہی
مربہ آملہ	گلقند (تھوڑی مقدار میں)
مربہ گاجر	مربہ آم

سونے چاندی کے اگر خالص ورق دستیاب ہو جائیں تو مربہ کے ساتھ ایک دو روزانہ استعمال کریں۔

مچھلی کا تیل

ایک نہایت ہی اہم وٹامن یعنی وٹامن ڈی کا ذکر ابھی باقی ہے۔ اس وٹامن کے بغیر جسم کیلشیم اور فاسفورس کو ہڈی میں تبدیل کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ چونکہ ہم پہلے ہی بڑھتے ہوئے جنین کے لئے کیلشیم کی ضرورت پر زور دے چکے ہیں۔ اس لئے یہ کہنا نہایت ضروری معلوم ہوتا ہے کہ دوران حمل وٹامن ڈی کی کافی مقدار نہایت ضروری ہے۔ جبکہ اس وٹامن کی ایک غیر معمولی خصوصیت یہ ہے کہ اگر جسم کو دھوپ لگنے دی جائے تو یہ خودبخود پیدا ہو جاتا ہے۔ سورج کی دھوپ اس کا ایک اہم ماخذ ہے۔ جبکہ اس کا ایک اور ماخذ مچھلی کا تیل ہے۔ لہٰذا حاملہ کے لئے مچھلی کے تیل کی مقدار اس پر منحصر ہے کہ وہ کتنی دیر دھوپ میں رہتی ہے۔

حمل کے آخری چھ مہینوں میں جبکہ بچے کے دانت بن رہے ہوتے ہیں۔ اگر

دھوپ کافی مقدار میں میسر نہ آئے تو مچھلی کا تیل نہایت ضروری ہے۔

آیوڈین

آیوڈین کی جسم کو بے حد قلیل مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ یہ قلیل مقدار ماں اور بچے کی صحت کے لئے ضروری ہے۔ جو سمندری خوراک مثلاً سی ویڈ، کلیپ اور گریپ وغیرہ سے پوری کی جا سکتی ہے۔ لیکن ہمارے ملک میں یہ سمندری سبزیاں جو کہ بطور خوراک استعمال ہوتی ہیں دستیاب نہیں اور نہ ان کے کھانے کا یہاں رواج ہے۔ لہٰذا آیوڈین ڈاکٹر کے مشورے ہی سے استعمال کی جا سکتی ہے۔

حاملہ کے لئے مضر غذائیں

حمل کے دوران بڑھتا ہوا جنین معدے اور دوسرے اعضائے ہاضمہ پر اپنا دباؤ ڈالتا چلا جاتا ہے۔ چنانچہ یہ اعضا حمل میں اکثر اوقات وہ غذائیں بھی قبول نہیں کرتے جو عام حالات میں کوئی مشکل پیدا نہیں کرتیں۔ بہرحال تحقیق یہ کہتی ہے کہ دوران حمل یہ غذائیں حاملہ کے لئے مضر ہیں۔

مرغن غذائیں۔ ہر قسم کے تیز مسالے۔ تلی ہوئی غذائیں۔ مکھن والی پیسٹریاں اور ہو سکتا ہے کہ بعض غذائیں جو پتوں والی سبز اور زرد سبزیوں کے تحت تجویز کی گئی ہیں پہلے پہل آپ کو موافق نہ آئیں۔ اگر ایسا ہے تو اس کا مطلب شاید یہ ہے کہ آپ کے اعضائے ہاضمہ مصنوعی طور پر تیار کی ہوئی غذاؤں سے اس قدر بگڑ چکے ہیں کہ زمانہ حمل کے اوائل میں معدہ غذاؤں کو اصلی حالت میں قبول نہیں کرتا۔ ان حالات میں یہی وقت ہے جبکہ آپ کو غذا کھانے کی صحیح عادتیں اپنانی چاہئیں مگر یہ بتدریج کرنا چاہیے اور کچی خوراک کی مقدار تھوڑی تھوڑی بڑھا دینی چاہیے۔ اگر انہیں زیادہ چبایا جائے تو وہ بہت زیادہ زود ہضم ہو جاتی ہے۔

اگر کوئی ایسی شے ہے جسے زمانہ حمل میں کم کر دینا چاہیے تو وہ نمک ہے ایک شخص اوسطاً" جتنا نمک کھاتا ہے وہ اس کی غذائی اور انسانی ضروریات سے کہیں زیادہ ہوتا ہے۔ دوسری بات یہ کہ اگر غذا میں بالکل کوئی نمک نہ ملایا جائے تو بھی یہ معدنی

Scanned with CamScanner

شے غذاؤں میں اتنی مل جاتی ہے کہ اس کی کمی کم ہی واقع ہونے پاتی ہے۔ تیسری بات یہ کہ جتنا زیادہ نمک کھایا جائے گا جسم اتنا ہی زیادہ پانی جذب کرنے پر مائل ہو گا۔

حاملہ عورت کا جسم پانی کے لئے خاص رغبت رکھتا ہے۔ جس کا ثبوت یہ ہے کہ چہرہ اور انگلیاں پھول جاتی ہیں اور اگر اس پر نمک کی مقدار اور بڑھا دی جائے تو اعضاء واقعی پانی سے بھر جائیں گے۔ جس کا نتیجہ خطرناک ہو سکتا ہے۔ لہٰذا کھانے میں معمول سے ذرا کم نمک استعمال کیا جائے۔

سیال غذائیں

پانی چھ گلاس روزانہ لازماً پینا چاہیے اور موسم گرما میں اس سے زیادہ۔ حمل میں پانی زیادہ مقدار میں پینے سے گردے دھل کر صاف ہو جاتے ہیں اور بعض شکایتیں جو ایام حمل میں ان اعضاء میں پیدا ہو جاتی ہیں ان کی روک تھام ہو جاتی ہے۔ چائے اور کافی حسب معمول پئیں بشرطیکہ چائے سے قبض نہ ہو اور کافی سے نیند میں خلل نہ آئے۔ لسی ہمارے یہاں کا ہردلعزیز مشروب ہے۔ اسے بھی استعمال کرنا چاہیے۔

یہ بات پکی کر لیجیے کہ کھانے کی مقدار ضرورت سے زیادہ نہ ہو اوور لوڈ ہونا ٹھیک نہیں۔ انسان تو انسان چلتے چلتے اوور لوڈ بسوں کے ٹائر پھٹ جاتے ہیں اور مشین میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے اور حاملہ کو خاص طور پر یہ یاد رکھنا چاہیے کہ اس اوور لوڈنگ کا جنین پر بھی کوئی اچھا اثر نہیں پڑتا۔

باسی اشیاء کھانے سے گریز کریں۔ تیل سے تلی ہوئی چیزیں زیادہ استعمال نہ کریں۔ زیادہ تیز مرچوں والی چیزیں نہ کھائیں۔ مرغن غذائیں زیادہ نہ کھائیں۔ ثقیل غذائیں نہ کھائیں۔ زیادہ گرم تاثیر رکھنے والی چیزیں استعمال نہ کریں۔ جو کچھ کھائیں پہلے اس کی غذائی اہمیت پر ایک نظر ضرور ڈال لیں اور اپنے نازک ایام کی نزاکت کو بھی نظرانداز نہ کریں۔ یہ عین انسانی شعور کی بات ہے۔

○☆○

ایام حمل کی عام شکائتیں

ایام حمل میں حاملہ کو کچھ عام شکایتوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے جس کی حکایت و حکمت درج ذیل ہے۔

متلی

یہ سب جانتے ہیں کہ زمانہ حمل کے پہلے ہفتوں میں عام طور پر متلی ہوتی ہے۔ اس میلان کی روک تھام کے لئے یہ جاننے سے مدد ملے گی کہ وہ کون سے امور ہیں جو غیر حاملہ میں متلی کا میلان پیدا کرتے ہیں۔ کیونکہ عام طور پر یہی امور حاملہ کی متلی کے بھی ذمے دار ہوتے ہیں۔

جیسا کہ کئی مثالوں سے ثابت ہے۔ متلی کا باعث بعض اوقات نفسیاتی ہوتا ہے۔ مثلاً کوئی منظر یا گھناؤنی بو یا ایسے منظر یا بو کی محض یاد متلی پیدا کر سکتی ہے۔ ایک نوجوان عورت کا یہ احساس کہ وہ حاملہ ہے پہلے پہل اتنا پریشان کن ہو سکتا ہے کہ نفسیاتی طور پر اس کا اثر اس کی طبیعت پر بھی پڑتا ہے۔ ان پریشان کن خیالات کے ساتھ اس کا معدہ بھی پریشان ہوتا ہے اور متلی کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر حاملہ اس خیال کی شدت کو کم کرنے کی کوشش کرے تو جتنا وہ اس احساس کو کم کرنے کی کوشش کرے گی اتنا ہی کم متلی کرے گی۔ ریڈیو، ٹیلی ویژن، سہیلیاں، سینما، کیسٹ میوزک، گراموفون ریکارڈ، سیر و تفریح حمل کے متعلق سوچتے رہنے سے بہتر دل چسپیاں ہیں۔

حاملہ کی متلی کا ایک اور باعث تلی ہوئی اور چکنائی والی غذائیں ہیں۔ چنانچہ

Scanned with CamScanner

انہیں اور مکھن کو خارج کر دینا چاہیے۔ تخم گیہوں میں جو اشیاء ہوتی ہیں ان کا حمل کے دوران متلی پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس لئے روزانہ کھانے میں سالم گیہوں اور اناج مثلاً پوریج اور کارن فلیک وغیرہ شامل کرنا چاہئیں۔

ہر کھانے کے بعد ۱۵ ۔ ۲۰ منٹ حاملہ کا اس مقصد کے لئے لیٹ جانا بھی مفید ہے۔ اگر متلی تین ماہ کے حمل کے بعد بھی بند نہ ہو اور قے کئی بار ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ مسلسل جی متلانا اور قے آنا خطرے کی علامت ہے۔ عام متلی شدت اختیار کر کے مرض (HYPEREMESIS GRAVIDARUM) کی شکل اختیار کر سکتی ہے۔

حمل میں صبح کے وقت متلی میں ہائیوسین (HYOSCINE) بذریعہ دہن دی جاتی ہے۔ میکلوزین (MECLOZINE) جو ایک اینٹی ہسٹامین ہے۔ اس مقصد کے لئے بہت مفید ہے۔ ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے بعد یہ دوائیں استعمال کی جا سکتی ہیں۔

قبض

اگر غذا میں سبز پتوں والی سبزیاں ساگ، سلاد شامل ہو اور پانی بھی کئی بار پیا جائے تو قبض نہیں ہوتی۔ روزانہ ایک اجابت ہو تو ٹھیک ہے۔ جلاب آور دوائیں کھانا اچھا نہیں۔ اسپغول کا چھلکا مفید ہے۔ تھوڑے سے دودھ یا پانی کے ساتھ لیا جائے۔ ملک آف میگنیشیا کا ایک چمچہ پی لیا جائے۔ صبح نہار منہ اٹھتے ہی ایک دو گلاس ٹھنڈا پانی پی لینا بھی اس مقصد کے لئے مفید ہے۔ سبز ترکاریاں کچی کھائیں۔ رات کو سونے سے پہلے کچھ پھل کھائیں۔ ہر روز مقررہ وقت پر اجابت کرنے کی عادت ڈالیں۔

لیکوریا

حمل میں چونکہ دوران خون بہتر ہوتا ہے۔ خون کی نالیاں کشادہ اور خون سے لبریز ہوتی ہیں۔ اس لئے رطوبتیں بھی زیادہ خارج ہوتی ہیں۔ اگر اندام نہانی سے سفید رطوبت خارج ہو جس میں بدبو نہ ہو تو فکر کی بات نہیں۔ لیکن اگر خارش بھی ہو اور

ہلکی زرد رطوبت خارج ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ چھوت ٹرائی کوموناس، جراثیم کی وجہ سے ہو۔

ٹرائی کوموناس کے لئے میٹرونائڈ ازول کی گولیاں بذریعہ دہن استعمال کرتے ہیں۔ جنشن وائلٹ لوشن اندام نہانی میں لگایا جاتا ہے۔ فنگس تھرش کے لئے نس ٹے ٹن کی دو گولیاں اندام نہانی میں رات کو رکھی جاتی ہیں۔ نائس ٹے ٹن کریم اندر لگائی جاتی ہے۔ ڈاکٹر سے مشورہ کر کے استعمال کریں۔ وضع حمل سے پہلے اس تکلیف سے نجات حاصل کرنی چاہیے۔

سینے میں جلن

حمل کے دوران کئی عورتیں سینے میں جلن کی شکایت کرتی ہیں۔ ان کے سینے میں جلن رہتی ہے جو دراصل معدے کی خرابی کی سی شکایت ہے۔ حاملہ کو سوڈا بائی کارب تو نہ دینا چاہیے۔ البتہ جیلوسل (GELUSIL) کی گولیاں اچھی ہیں۔ یہ معدے کی تیزابیت کو دور کرتی ہیں۔ ایک دو چمچے ملک آف میگنیشیا بھی مفید ہے۔ معدے کی جلن کو دودھ بھی زائل کرتا ہے۔ میٹھے دہی سے بھی معدے کی تیزابیت دور ہوتی ہے۔

بے خوابی

نیند نہ آنا۔ ان سومنا بھی حاملہ کے لئے ٹھیک نہیں۔ رات کے وقت اسے گہری نیند آنی چاہیئے۔ نیند نہ آنے کا سبب عام طور پر قبض، بدہضمی اور ریح شکم ہوتا ہے۔ لہٰذا ان کا باضابطہ علاج کرنا چاہیے۔ فکر و تردد کی وجہ سے نیند نہ آتی ہو تو اسے دور کریں۔ سر میں بادام روغن، روغن کاہو یا روغن کدو کی مالش کریں۔ روغن زیتون اور مکھن ملا کر ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں کی مالش کریں۔ ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔ نیند لانے کے لئے منشیات مثلاً افیون، پوست، بھنگ، مارفیا اور نیند آور گولیوں کا استعمال درست نہیں۔

درد سر

حاملہ کو درد سر کی اکثر شکایت رہتی ہے۔ جس کا سبب عام طور پر قبض یا پیٹ میں ہوا پیدا ہونا ہوا کرتا ہے۔ لہٰذا اس کا علاج کریں۔ سر میں اگر شدید درد ہو رہا ہو تو صندل کا برادہ گھس کر کنپٹیوں پر لگائیں۔ روغن دار چینی (CINAMONOIL) پیشانی پر لگائیں متھول کرسٹل پیس کر تھوڑا سا پانی ملائیں۔ بس چند قطرے اس کا لیپ پیشانی پر کریں۔ سر درد کافور ہو جائے گا۔ متھول آئل (MENTHOL OIL) کی چند بوندیں پیشانی پر لگائیں اور انگلی چلاتے ہوئے پیشانی کی جلد میں رچا دیں۔

دانت درد

اگر دانت میں درد ہونے لگے تو حمل کی حالت میں اس کو نکلوانے کی کوشش نہ کریں۔ اس سے حمل گر جانے کا اندیشہ ہے۔ دوا وغیرہ کے ذریعے درد دور کرنے کی کوشش کریں۔ لونگ کا تیل درد کرتے دانت اور متعلقہ مسوڑھے کے حصے پر لگائیں۔ منہ ڈھیلاً چھوڑ دیں۔ دانت اور مسوڑھے سے بہتی رطوبت خارج ہونے دیں۔ روغن دار چینی اور متھول آئل بھی اس مقصد کے لئے مفید ہے جس دانت میں درد ہو روئی کی پھریری سے اس دانت اور نیچے مسوڑھے پر لگائیں۔

تھوک اور رال

ایام حمل میں حاملہ کو تھوک اور رال بکثرت آتی ہے۔ صبح کے وقت داتن' مسواک' منجن یا ٹوتھ پیسٹ برش سے ضرور کریں۔ اس کے علاوہ طب یونانی کے دو مجرب اور اکسیر نسخے درج ذیل ہیں۔

ا۔ جوارش مصطگی سات سات ماشہ صبح و شام کھائیں۔

۲۔ دو ماشہ پھٹکڑی کو پاؤ بھر پانی میں حل کر کے کلیاں کریں۔

ایلوپیتھی کا ایک نسخہ بھی پیش خدمت ہے۔ تھوک اور رال کی زیادتی میں اس سے استفادہ کریں۔

ا۔ پوٹاسی کلوراس ایک ڈرام   ۲۔ ٹینک ایسڈ ایک ڈرام

ترکیب:۔ دواؤں کو پانی میں حل کریں۔ پانی بارہ اونس تقریباً ڈیڑھ پاؤ ہو۔ یہ پانی تھوڑا تھوڑا لے کر دن میں تین چار بار کلیاں کریں۔

چھاتیوں کا درد

اگر ایام حمل میں چھاتیوں میں درد ہونے لگے تو ان کو گرم پانی سے سینکیں۔ ان پر بادام روغن یا روغن زیتون کی ہلکی ہلکی مالش کریں۔ روغن گل بھی اس مقصد کے لئے مفید ہے۔ یہ تو ہے مقامی علاج یعنی کہ (LOCAL TREATMENT) اندر کے علاج کے لئے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

پیٹ کا درد

اگر حاملہ کے پیٹ میں ریح کی وجہ سے درد ہونے لگے تو جوارش کمونی ایک تولہ عرق پودینہ یا عرق بادیان کے ساتھ کھلائیں۔ درد شدید ہو جائے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

بواسیر

ایام حمل میں حاملہ میں بواسیر کا میلان ہوتا ہے۔ ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ کوئی چکنی چیز ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر نہ لگائیں۔

پھولی ہوئی رگیں

جس طرح بڑھا ہوا رحم مقعد کے آس پاس کے حصوں کے دوران خون میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔ جس سے بواسیر کا احتمال ہوتا ہے۔ اسی طرح یہ ٹانگوں کے دوران خون میں بھی رکاوٹ کر سکتا ہے۔ جس سے ٹانگوں کی رگیں پھول سکتی ہیں پہلے حمل میں ٹانگیں پھولنے کا زیادہ احتمال نہیں ہوتا۔ لیکن جن عورتوں کے پہلے بھی بچے پیدا ہو چکے ہوں ان کے لئے یہ خاصی تکلیف دہ ہو سکتی ہے۔

واضح رہے کہ لچک دار پٹیاں پھولی رگوں کے لئے خاص طور پر بنائی جاتی ہیں۔ ہر کیمسٹ سے مل سکتی ہیں۔ یہ لچک دار جالی کی بنی ہوتی ہیں۔ تین انچ اور تین گز لمبی

Scanned with CamScanner

ہوتی ہیں۔ پٹی باندھنے کے لئے پہلے پیر پر ایک یا دو چکر لپیٹیے پھر ٹخنے کے گرد گھما کر ٹانگ کے اوپر کی طرف لیتی آئیں۔ ساتھ ہی اسے کھینچتی جائیں اور سب سے اوپر کی پھولی رگ کے ذرا اوپر تک لے جائیں۔ ہر نچلے چکر کو تقریباً ایک انچ تک ڈھانپیں اور اوپر کا سرا سیفٹی پن سے ٹانک دیں۔

پٹھوں کی اینٹھن

ایام حمل کے آخری ہفتوں میں پیٹھ اور رانوں کے پٹھوں کی اینٹھن کی شکایت عام ہے۔ بڑھے ہوئے رحم کی وجہ سے توازن برقرار رکھنے کے لئے دھڑ کو پیچھے کی طرف جھکانا پڑتا ہے۔ جس سے کھڑے ہونے یا چلنے میں پیٹھ اور رانوں پر متواتر تناؤ رہتا ہے۔ اس کی بہترین روک تھام کافی لمبے وقفے تک آرام کرنا، مناسب سائز کی زچگی کی پیٹی اور درمیانے درجے کی ایڑیاں بھی فائدہ مند ہیں۔

ٹانگوں میں درد کی ٹیسیں بسا اوقات اس وجہ سے اٹھتی ہیں کہ بچے کا سر بعض اوقات اعصاب پر دباؤ ڈالتا ہے اور جب بچہ پوزیشن بدلتا ہے تو یہ شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ روغن زیتون اور روغن تل کی مالش مفید ہے۔

سانس پھولنا

بڑھے ہوئے رحم سے پھیپھڑوں پر اوپر کی طرف دباؤ کی وجہ سے سانس پھولنے کی شکایت آخری دو مہینوں میں ہو جاتی ہے۔ پہلے حمل میں زچگی نے ایک دو ہفتے پہلے واضح افاقہ محسوس ہوتا ہے۔ کیونکہ بچے کا سر پیڑو میں اتر جاتا ہے۔ جس سے اوپر کی طرف زیادہ جگہ ہو جاتی ہے۔ اگر سانس پھولنے سے نیند میں خلل آتا ہو تو سر اور کندھوں کو حسب آسائش کئی تکیوں کے سہارے اوپر اٹھایئے اور تقریباً بیٹھنے کی حالت اختیار کیجئے۔ اس سے سانس پھولنے میں تقریباً اتنا افاقہ ہو جاتا ہے کہ رات بھر آرام کی نیند آ جاتی ہے۔

حمل کے آخری ہفتوں میں سانس کا کسی قدر پھولنا بالکل معمول کے مطابق ہے۔ لیکن اگر یہ اس حد تک ہو کہ سیڑھیاں چڑھنے اور تھوڑی دور چلنے سے سانس پھول

جاتا ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

بے ہوشی

بعض عورتوں کو زمانہ حمل کے نصف اول میں نہ صرف وقتاً فوقتاً چکر آتے ہیں بلکہ انہیں بے ہوشی کے دورے بھی پڑتے ہیں۔ یہ خطرناک نہیں ہوتے اور وقت کے ساتھ حالت بہتر ہوتی جاتی ہے۔ بہرحال ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کرنا چاہیے۔

فرج سے اخراج

حمل کے آخری ایام میں فرج سے تھوڑا بہت اخراج معمول کے مطابق ہے چاہے وہ اتنا بھی ہو کہ آپ کو گدی رکھنا پڑے۔ حمل کے ان ایام میں رحم کے منہ سے اکثر مادہ رستا رہتا ہے۔ جس کا رنگ عام طور پر ہلکا زرد ہوتا ہے۔ یہ پتلا ہوتا ہے اگر یہ گاڑھا ہو اور مقدار میں بہت زیادہ ہو یا پھر اس کے ساتھ خارش بھی ہوتی ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ ڈوش وغیرہ سے ہرگز رجوع نہ کرنا چاہیے۔

○☆○

زچگی کی تیاریاں

بچے کی پیدائش کے لئے بہترین عمر ۲۰ سے ۳۰ برس تک ہے۔ ۳۵ سال کے بعد حمل اور زچگی زیادہ پرخطر ہوتی ہے۔ جبکہ دو یا تین بچے ماں کے لئے پرخطر ثابت نہیں ہوتے لیکن بار بار زچگی اور کم وقفہ پر بچوں کی پیدائش ماں کی زندگی اور صحت کے لئے خطرناک ہے۔ تین بچوں کے بعد زچگی کے خطرات میں مسلسل اضافہ ہوتا ہے۔

ایک بچے اور دوسرے کی پیدائش کے درمیان ڈھائی یا تین سال کا وقفہ ہونا چاہیے۔ شیر خوار بچے کی صحت کی حفاظت کے لئے بھی ضروری ہے کہ پیدائش میں مناسب وقفہ ہو۔ اگر وقفہ کم ہو تو پہلے کے لئے بھی تکلیف دہ ہے اور آنے والے بچے کے لئے بھی۔

وقت پیدائش

اس کا صحیح طور پر اندازہ لگانا کہ بچہ کب پیدا ہو گا بڑا مشکل ہے۔ لیکن اگر یہ معلوم ہو جائے کہ آخری حیض کس تاریخ کو بند ہوا تھا۔ تو بچہ ہونے کی تاریخ قریب قریب بتائی جا سکتی ہے۔ جس کا قاعدہ یہ ہے کہ جس تاریخ کو حیض بند ہوا تھا اس تاریخ سے تیس تیس دن کے حساب سے نو مہینے شمار کر کے آٹھ روز زیادہ کر دیں۔ اس حساب سے جو تاریخ شمار میں آئے اسی کو قریب قریب بچہ پیدا ہونے کی تاریخ سمجھنا چاہیے۔

مثال کے طور پر حیض یکم جنوری کو بند ہوا۔ اب یکم جنوری سے ۲۷ ستمبر تک ۲۷۰ دن یعنی تیس دن کے حساب سے پورے نو مہینے ہوتے ہیں۔ اب اس میں آٹھ

دن اور بڑھا دیجئے۔ ۲۷۸ دن ہوئے۔ یعنی اب بچہ تقریباً ۲۷۸ دن میں یعنی ۵ ؍ اکتوبر کو پیدا ہو گا۔

زچہ خانہ

مندرجہ بالا طریقہ سے تاریخ نکالنے کے علاوہ حاملہ خود بھی مختلف علامتوں سے اس امر کا اندازہ لگا لیا کرتی ہے اور کچھ خالق مطلق اللہ تعالیٰ جل جلالہ کی طرف سے ایک نئے انسان کی خالقہ کے دل میں القا ہو جایا کرتا ہے کہ آنے والا آ رہا ہے اس کو "خوش آمدید" کہنے کی تیاری کرو۔

لہٰذا اس مقصد کے لئے پہلے سے ہی یہ سوچ لینا چاہیے کہ زچہ خانہ کے لئے مکان کا کون سا کمرہ مناسب رہے گا۔ جبکہ زچہ گری کے ماہرین یہ کہتے ہیں کہ اس مقصد کے لئے صاف ستھرا ہوا دار کمرہ منتخب کیا جائے۔ جس میں تازہ ہوا اور روشنی اچھی طرح آ سکے۔

زچہ خانہ کا ضروری سامان

زچہ خانہ سے تمام فالتو سامان پہلے ہی سے اٹھا دینا چاہیے اور مندرجہ ذیل چیزیں فراہم کرنی چاہئیں تاکہ بوقت ضرورت ادھر ادھر بھاگنا نہ پڑے۔

۱۔ پلنگ یا چارپائی جو اچھی طرح کسی ہوئی ہو اور وہ ایسی جگہ بچھی ہو جہاں ہوا کے تیز و تند جھونکے نہ لگنے پائیں۔ اس کے علاوہ اگر کمرے میں گنجائش ہو تو دو کرسیاں اور ایک میز بچھا دیں۔ تاکہ ضروری چیزیں اس پر رکھی جا سکیں اور کرسیاں تیمارداروں کے بیٹھنے کے کام آئیں۔

۲۔ پلنگ یا چارپائی پر گدا یا توشک بچھا دیں اور اس پر آئل کلاتھ یا موم جامہ بچھا دیں۔ سرہانے کی طرف ایک تکیہ اور دو چادریں تہہ کر کے رکھ دی جائیں تاکہ بچہ پیدا ہونے کے بعد آئل کلاتھ کو زچہ کے نیچے سے نکال کر اس کے بجائے توشک پر صاف چادر بچھا دی جائے۔

۳۔ تھوڑی سی دھنی ہوئی صاف روئی اور دو صاف ستھرے تولئے جن کو اگر

Scanned with CamScanner

کاربالک لوشن میں بھگو کر خشک کیا گیا ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ نہلانے کے بعد بچہ کو صاف کرنے یا ہاتھوں کو پونچھنے کے لئے۔

۴۔ موٹی اور نرم ململ کے رومال یا پاک صاف دھلے ہوئے چیتھڑے جو زچہ کے لئے بطور گدی استعمال ہو سکیں۔

۵۔ موٹی ململ یا کسی دوسرے کپڑے کی پٹی ساڑھے چار فٹ لمبی، چودہ انچ چوڑی فلالین کی ایک گدی۔ فلالین کا ایک ٹکڑا جس میں بچہ لپیٹا جا سکے۔

۶۔ چھوٹی بڑی سیفٹی پنیں جو بند صحیح میں کام آ سکیں۔

۷۔ بچے کا ناڑو باندھنے کے لئے ریشم کا باریک فیتہ یا اون یا سوت کا ملائم اور مضبوط ڈورا۔

۸۔ نال یعنی ناڑو کاٹنے کے لئے صاف ستھری قینچی۔ جسے کاربالک لوشن سے اچھی طرح دھو لیا جائے۔

۹۔ صابن، گرم و سرد پانی کے لئے دو ٹب یا کھلے برتن۔ ایک لوٹا یا جگ۔ ایک چلمچی، دایہ، مڈ وائف، لیڈی ڈاکٹر کے ہاتھ دھونے اور بچے کو دھونے دھلانے کے لئے۔

۱۰۔ ڈوش سرنج بوقت ضرورت کام آنے کے لئے۔

۱۱۔ میٹھا تیل یا ناریل کا تیل آدھی چھٹانک جس میں ایک ماشہ کافور ملایا گیا ہو۔ دایہ کی انگلیوں پر لگانے کے لئے۔

۱۲۔ سنوس ارگٹ بوقت ضرورت زچہ کو دینے کے لئے۔

دایہ کا انتخاب

بچہ جنانے کے لئے ایسی دایہ کا انتخاب کیا جائے جو تعلیم یافتہ بھی ہو اور تجربہ کار بھی۔ سند یافتہ ہو۔ ہمارے ملک میں ایسی دائیاں بھی ہیں جو نہ تو تعلیم یافتہ ہیں اور نہ سند یافتہ لیکن بلا کی تجربہ کار ہیں۔ حالت زچگی میں اگر کوئی الجھن پیش آ جائے تو فوراً سلجھا لیتی ہیں۔ ایسی دائی کا انتخاب کرنے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں کہ ایسے ہزاروں کیس ان کے ہاتھوں سے نکل چکے ہوتے ہیں۔ جاہل اور ناتجربہ کار دائیوں کے ہاتھ

میں دو جانوں کی قسمت کا فیصلہ ہرگز نہ چھوڑنا چاہیے۔

دایہ کا ہوشیار و تجربہ کار ہونے کے علاوہ تندرست ہونا بھی نہایت ضروری ہے خصوصاً وہ کسی متعدی بیماری مثلاً دق، آتشک، سوزاک، چیچک وغیرہ میں مبتلا نہ ہو۔

بچے کے لئے کپڑے

ننھے بچے کے لئے جو کپڑے ہوں ڈھیلے ڈھالے اور صاف ستھرے ہوں۔ موسم کی ضرورت کے مطابق ہوں۔ نرم و ملائم ہوں۔ سوتی کپڑے کو ترجیح دی جائے۔ اگر گھرانہ غریب ہو تو پرانے کپڑوں کو دھو دھا کر ان سے چھوٹے کپڑے تیار کئے جا سکتے ہیں۔

پیدائش کے بعد بچے کو باندھنے کے لئے چوکور یا تکونے لنگوٹ بھی تیار کئے جاتے ہیں جو بچے کے نچلے حصے پر اس طرح باندھے جاتے ہیں کہ کمر سے لے کر چوتڑوں کے ارد گرد آ جائیں۔ تاکہ بچہ پیشاب پاخانہ اس میں کرے۔ لنگوٹ کو باندھنے کے لئے سیفٹی پن استعمال کئے جاتے ہیں۔

ہمارے ہاں وضع حمل سے پہلے سوچا جاتا ہے کہ بچہ گھر پر پیدا ہو یا ہسپتال میں۔ امریکہ اور انگلینڈ میں تو ۹۰ فیصد پیدائشیں ہسپتال میں ہوتی ہیں لیکن ہمارے یہاں عام طور پر زچگی گھر پر ہی ہوتی ہے۔ وضع حمل کی خوفناک صورتوں ہی میں حاملہ کو ہسپتال پہنچایا جاتا ہے۔ ورنہ ہوم ڈیلوری (HOME DELIVERY) ہی ہوتی ہے۔ کیونکہ اس میں ہمارے کچھ معاشرتی تقاضے یا مجبوریاں بھی ہیں۔

بہرحال ماؤں کے لئے یہی بہتر ہے کہ بچہ ہسپتال میں ہو۔ بالخصوص جبکہ بچہ نارمل رخ اور وضع پر نہ ہو یا ماں کی عمر ۳۰ سال سے تجاوز کر چکی ہو اور موجودہ زچگی پانچویں یا چھٹی ہو۔ اس کے علاوہ جس حاملہ کی صحت ٹھیک نہ ہو خون کی کمی ہو یا وہ کسی مرض میں مبتلا ہو تو اس حالت میں بھی بچہ ہسپتال میں ماہرین کی زیر نگرانی پیدا ہونا چاہیے۔

(HIGH RISK) ماں کی زچگی پر خطر ہوتی ہے۔ ان کے لئے بہتر یہی ہے کہ وہ ہسپتال میں داخل ہوں HIGH RISK ماؤں کی تفصیل و تشریح درج ذیل ہے۔

Scanned with CamScanner

۱۔ وہ ماں جس کا پہلا بچہ اور پہلا حمل ہو۔

۲۔ وہ ماں جس کی عمر ۳۰ اور خصوصاً ۳۵ برس سے زیادہ ہو یا بیس برس سے کم ہو۔

۳۔ جس ماں کا پانچواں، چھٹا یا ساتواں حمل ہو۔

۴۔ وہ ماں جس نے پہلی زچگیوں میں دشواریوں اور پیچیدگیوں کا سامنا کیا ہو۔

۵۔ وہ ماں جو بیمار ہو۔ اسے ذیابیطس ہو۔ دل کا مرض پری ا یکلیمپسیا، گردے کا مرض، ہائی بلڈ پریشر، انیمیا، جریان خون اور جس کا پیڑو چھوٹا ہو۔

۶۔ گھر کا ماحول زچگی کے لئے مناسب نہ ہو۔ اقتصادی اور معاشرتی پسماندگی ہو۔

۷۔ جس کے رحم میں ایک کی بجائے دو بچے ہوں۔

۸۔ جس کا بچہ سر کے بل ہونے کے بجائے BREECH ہو۔ آڑا یا اریب ہو۔ الٹا ہو۔

○☆○

بچے کی پیدائش

وضع حمل بھی خدا کی قدرت کا ایک نادر نمونہ ہے۔ یہ وہ حیرت ناک جسمانی عمل ہے جس میں انسان سے انسان جنم لینے کی ابتداء پیدائشی دردوں سے شروع ہو کر آنول کے خارج ہونے پر ختم ہوتی ہے۔ یہ وہی دردیں ہیں جنہیں دردزہ کہا جاتا ہے۔ جن کے تین مرحلے ہیں۔ حاملہ جنہیں طے کرتے ہوئے کس قدر مشکل کا سامنا کرتی ہے۔

وضع حمل

دردزہ شروع ہوتے ہی حاملہ چارپائی، پلنگ یا میز پر لیٹ جاتی ہے۔ زیر جامہ اتار دیا جاتا ہے۔ اندام نہانی کا بیرونی حصہ جس کے بالوں کو زچگی کی تیاری کے دنوں ہی میں صاف کر دیا جاتا ہے اور اگر بال موجود بھی ہوں تو کوئی مضائقہ نہیں ہوتا۔ مڈ وائف مع رانوں کے صابن اور گرم پانی سے دھوتی ہے۔ سیدھی لیٹی حاملہ اپنی ٹانگیں علیحدہ کر لیتی ہے تاکہ اندام نہانی نظر آ سکے۔ اس کی کمر کے نیچے موم جامہ بچھا دیا جاتا ہے اور اس طرح بچھا دیا جاتا ہے کہ نیچے لٹکتا رہے تاکہ خون اور پانی اس پر سے ہو کر نیچے رکھے ہوئے برتن میں گرے۔ اس کے بعد حاملہ کو انیما دیا جاتا ہے۔

بچہ کی پیدائش کا وقت قریب آتا جاتا ہے۔ پہلے درجہ کے دردوں سے رحم کا نچلا حصہ پھیلتا ہے۔ یہاں تک کہ بچے کا سر نیچے سرکتا ہے اور ہر درد میں پانی کی تھیلی جو سفیدی مائل ہوتی ہے زیادہ دکھائی دینے لگتی ہے۔

درد زیادہ لمبا اور شدید ہوتا ہے۔ عورت درد سے کراہتی ہے۔ اس حالت میں

Scanned with CamScanner

عورت کو ۱۵ گرین پوٹاشیم برومائڈ اور ۱۵ گرین کلورل ہائیڈریٹ مکسچر کی صورت میں دیتے ہیں۔ یہ سکون بخش دوا ہے۔ درد آتے رہتے ہیں۔ آخر تھیلی باہر نکل آتی ہے اور پھٹ جاتی ہے۔ بعض اوقات اگر تھیلی خود نہ پھٹے تو ناخن یا فارسپ سے پھاڑ دی جاتی ہے۔ تھیلی میں ایمنی آٹک فلوئڈ ہوتا ہے۔ اس کے بہنے سے بچے کی پیدائش کا راستہ ڈھل جاتا ہے۔ اس مرحلہ پر وضع حمل کا پہلا درجہ ختم ہوتا ہے۔

پیدائش کی گزرگاہ (BIRTH CANAL) کشادہ ہوتی ہے۔ بچے کا سر دکھائی دینے لگتا ہے۔ پہلے درجے کے خاتمہ پر رحم کا منہ بالکل کھل جاتا۔

اب دوسرا درجہ شروع ہوتا ہے۔ رطوبتیں اور خون خارج ہوتا ہے جسے روئی سے نیچے کی جانب صاف کیا جاتا ہے۔ عورت کمر کے بل لیٹی ہوتی ہے اور گھٹنے اس طرح اکٹھے کئے ہوتے ہیں کہ پاؤں میز یا چارپائی کے کنارے پر ہوتے ہیں۔ رانوں کو تولیوں میں لپیٹ دیا جاتا ہے۔ جب درد آتا ہے تو عورت چارپائی یا میز کے دونوں کناروں کو پکڑ لیتی ہے اور اس طرح زور لگاتی ہے کہ بچہ باہر دھکیلا جائے۔

اس حالت میں رحم کے علاوہ پیٹ کے عضلات بھی سکڑتے ہیں اور بچے کی پیدائش میں مدد دیتے ہیں۔ اس وقت بڑی احتیاط برتی جاتی ہے کہ عورت کے نرم عضلات پھٹ نہ جائیں۔ اس مرحلہ پر بچے کے برآمد ہوتے سر کے اردگرد اندام نہانی کے کنارے پوری طرح پھیلے ہوتے ہیں۔ مڈوائف دائیں ہاتھ سے سیون کے نچلے کنارے کو ذرا سہارا دیتی ہے اور بائیں ہاتھ سے بچے کے سر کو نیچے دباتی ہے۔ تاکہ سر کا جھکاؤ قائم رہے۔

جب دوسرا درجہ بڑھتا ہے تو درد تیز تر ہوتے چلے جاتے ہیں۔ یکے بعد دیگرے آتے ہیں۔ دیر تک رہتے ہیں اور وقفہ بہت کم ہوتا ہے۔ پھر شدید زور سے درد آتا ہے اور بچے کا سر باہر آ جاتا ہے۔ پھر ٹھوڑی اور چہرہ بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ اس دوران سر کا جھکاؤ ختم ہوتا ہے۔ گردن سیدھی ہو جاتی ہے اور ٹھوڑی چہرہ اور پیشانی باہر آ جاتی ہے۔

اس کے بعد پھر درد آتا ہے۔ پہلے دایاں کندھا پیدا ہوتا ہے اور پھر بایاں۔ اگر

کندھے کی پیدائش میں دیر لگے تو انگلی بغل میں ڈال کر ہلکا سا باہر کھینچا جاتا ہے اور بچہ باہر نکالنے کی پوری کوشش کی جاتی ہے۔ اب تمام دھڑ باہر آ جاتا ہے۔

بچے کے نکلنے کے بعد ایمنی آٹک فلوئڈ بھی بہتا ہے اور خون بھی۔ بچے کا منہ صاف کیا جاتا ہے کہ الائش منہ میں رہ کر بچے کے سانس لینے میں رکاوٹ نہ ڈالے۔ بچے کی پیدائش کے بعد اسے پاؤں سے پکڑ کر لٹکا دیتے ہیں اور بچہ زور سے روتا ہے۔ اگر بچہ نہ روئے تو کمر پر تھپکی دی جاتی ہے۔ اب بچہ رودے گا جو اچھی علامت ہے۔ رونے سے وہ آپ ہی آپ سانس لینے لگتا ہے یعنی سانس لینا شروع کر دیتا ہے۔

ناڑو کاٹنا

بچے کو کپڑے میں لپیٹ کر میز یا چارپائی کے ایک کونے میں کروٹ کے بل رکھ دیا جاتا ہے۔ چند منٹ کے بعد ناڑو کو ڈوری کی گرہ لگا دیتے ہیں۔ پھر ایک اور گرہ اندام نہانی سے تقریباً ۳ انچ کے فاصلے پر۔ دوسری گرہ احتیاط کے طور پر لگائی جاتی ہے کہ اگر رحم میں دوسرا بچہ ہو تو وہ خون سے محروم نہ ہو۔ اب بچے کی ناف کی جانب جو گرہ لگی ہوتی ہے اس سے ایک یا آدھ انچ کے فاصلے پر قینچی سے ناڑو کاٹ دیتے ہیں۔ قینچی تیز اور نوکدار ہوتی ہے تاکہ زخم نہ آئے۔ ناڑو کے کٹے ہوئے سر کو میتھلیٹڈ سپرٹ میں بھیگے روئی کے سواب یعنی پھاہے سے صاف کر دیتے ہیں اور پٹی باندھ دی جاتی ہے۔

آنول کا اخراج

بچے کی پیدائش کے بعد رحم سکڑ جاتا ہے اور ناف کے نیچے آ جاتا ہے۔ رحم کے سکڑنے سے آنول اندرونی تہہ سے علیحدہ ہونے لگتی ہے۔ اس عمل میں ۱۰ - ۱۵ منٹ لگتے ہیں۔ جب ساری آنول رحم سے الگ ہو جاتی ہے تو نیچے سرکتی ہے۔ رحم پھر سکڑتا ہے۔ عورت درد محسوس کرتی ہے۔ آنول باہر خارج ہونے لگتی ہے۔ مڈوائف اسے ہاتھوں میں تھام لیتی ہے اور آہستہ سے اسے گھمانا اور لپیٹنا شروع کر دیتی ہے۔

Scanned with CamScanner

اس طرح آنول جھلیوں کے ساتھ خارج ہو جاتی ہے اور یوں وضع حمل کا تیسرا درجہ خوش اسلوبی سے ختم ہو جاتا ہے۔

زچہ کے جسم کی صفائی

تیسرے درجے کے اختتام پر اندام نہانی کے بیرونی حصہ کو ڈیٹول یا کسی اور انٹی سیپٹک دوا سے صاف کیا جاتا ہے۔ روئی کے پھاہے سے الائشیں اور خون صاف کیا جاتا ہے۔ اگر زچگی ہسپتال میں ہو تو بچے کے سر کی پیدائش کے مرحلہ کو آسان بنانے کے لئے سیون میں چیرہ بھی دے دیا کرتے ہیں جسے (EPISIOTOMY) کہتے ہیں۔ گھر پر پیدائش میں یہ عمل تربیت یافتہ مڈوائف قینچی سے بھی کر سکتی ہے۔ اس کے بعد سلائی کر دی جاتی ہے۔

بچے کی صفائی

بچے کی پیدائش کے بعد اور آنول کے خارج ہو جانے پر نومولود کو سردی ہے تو مناسب گرم پانی سے اور اگر گرمی ہے تو نیم گرم پانی سے نہلا کر اور کپڑے پہنا کر ہمارے دستور کے مطابق ماں کے پہلو میں لٹا دیا کرتے ہیں۔ لیکن ہسپتال میں بچے کو ماں سے علیحدہ رکھا جاتا ہے۔ دو تین دن تو بچے کو کوئی خاص بھوک نہیں لگتی اور نہ رو کر وہ دودھ طلب کرتا ہے۔ اس موقع پر بچے کو شہد چٹایا جاتا ہے۔ جس سے اس کے اندر جو آلائشیں ہیں پاخانے کے ذریعے خارج ہو جاتی ہیں۔

درد زہ کم کرنے کی ادویات

ایسی ادویات جن سے حاملہ کو کوئی نقصان نہ پہنچے بلکہ محض درد کے احساس میں کمی ہو اور جن کا جنین پر کوئی خطرناک اثر نہ ہو۔ ان کا استعمال جائز ہے۔ ایسی کچھ مشہور زمانہ دواؤں کی فہرست درج ذیل ہے۔

پوٹاشیم برومائڈ اور کلورل ہائیڈریٹ

ان دونوں دواؤں کا مکسچر دردزہ کے پہلے درجہ میں حاملہ کو دیا جاتا ہے۔

پرومی زائے تھین (PROMEZATHINE)

اس کا تجارتی نام (PHENERGAN) ہے۔ درد زہ کے دوسرے درجہ میں دی جاتی ہے۔ مقدار ۲۵ ملی گرام (ایک خوراک)

پیتھی ڈین (PETHIDINE)

یہ عضلاتی ٹیکہ دردزہ کے دوسرے درجے کے دوسرے دور میں لگاتے ہیں اس سے درد کی شدت کا احساس کم ہوتا ہے۔

چونکہ ابتدائی درد اتنے شدید نہیں ہوتے کہ ان سے زیادہ تکلیف ہو اور چونکہ اخراجی مرحلے کے درد بے ہوش کن دوا سے باسانی اور بحفاظت رفع کئے جا سکتے ہیں۔ اس لئے یہاں ہمیں صرف ان دردوں سے سروکار ہونا چاہیے جو وضع حمل کے درمیانی مرحلے میں پیدا ہوتے ہیں یعنی کشادگی کے درد۔

اس مرحلہ میں ایتھر کی سانسیں لینا بے کار ہے۔ کیونکہ اس سے زچگی میں تاخیر ہو جاتی ہے اور نہ ہی اس مرحلے میں نائٹرس آکسائڈ سے کام لیا جا سکتا ہے تاہم دواؤں کے کچھ ایسے گروہ موجود ہیں جنہیں ٹیکے اور منہ یا سانس کے ذریعے دیا جا سکتا ہے ان میں سے [illegible] درد کو کم کر دیتی ہیں اور بعض اکیلی یا دوسرے سے مل کر درد کے احساس کو سلا دیتی ہیں۔

باربیچوریٹ (BARBITURATES)

باربیچوریٹوں سے ہماری مراد ہے خواب آور دواؤں کا ایک گروہ جو ایک کیمیاوی شے باربیچورک ایسڈ سے حاصل ہوتا ہے۔ یہ گروہ سیکونل (SECONAL) نیم بوٹل (NEMBUTAL) لومینل، باربیٹل، سوڈیم امیٹل جیسی دواؤں پر مشتمل ہے۔ انہیں الگ بھی دیا جا سکتا ہے اور سکوپولامین کے ساتھ بھی۔ ان کا عام اثر شفقی خواب جیسا ہوتا ہے۔

شفقی خواب (TWILIGHT DREAM) سے مراد وہ تدبیر ہے جس میں مارفین کے ساتھ سکوپولامین (SCOPOLAMINE) ملا کر دی جاتی ہے۔ یہ ایک ایسی دوا ہے

کہ اس کے زیر اثر جو آپریشن ہوتا ہے اس کی یاد باقی نہیں رہتی۔ اس سے مقصد اتنا ازالہ درد نہیں ہوتا جتنا کہ نسیان۔ اس سے یہ ہوتا ہے کہ ہوش میں آنے کے بعد مریضہ کو یہ یاد بھی نہیں ہوتا کہ اس کا آپریشن ہوا ہے۔

باربیچوریٹوں کے نتائج عام طور پر بڑے تسلی بخش ہوتے ہیں۔ مریضہ کو درد کا پتہ ہی نہیں چلتا اور بچے کی پیدائش کے کئی گھنٹے بعد ہوش آتا ہے۔ یہ درست ہے کہ بچے پر ان دواؤں کا اثر قدرے پژمردگی کا ہوتا ہے۔ لیکن اعداد و شمار سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس طریقہ علاج کے تحت طبعی اور پوری معیاد کے بچے اتنے ہی صحت مند ہوتے ہیں جتنے وہ بچے جن کی ماؤں کو کشادگی کے مرحلے میں کوئی سکون بخش دوا نہ دی گئی ہے۔

ڈیمیرول

یہ ایک اور دوا ہے جو سکون پیدا کرنے کے لئے بہت استعمال ہوتی ہے اور جب یہ سکوپولامین میں ملا دی جائے تو نسیان بھی ہو جاتا ہے۔ گو یہ باربیچوریٹ نہیں بلکہ مارفین سے مشتق ہے۔ لیکن اس کے اثرات باربیچوریٹوں سے مشابہہ ہیں۔

زائی لوکین (XYLOCAINE) اور پروکین (PROCAINE) یہ دو دوائیں بھی اسی مقصد کے لئے انجکٹ کی جاتی ہیں۔

بے ہوش کرنے والی دوائیں

اس گروہ میں دو دوائیں شامل ہیں جو صلبی اور ذہنی مخدر (AMNESIES) کہلاتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی صلب دراصل ایک استخوانی نلی ہے۔ اعصاب، دماغ اور جسم کے مختلف حصوں کے درمیان پیغام رسانی کا کام کرتے ہیں۔

ریڑھ کی ہڈی کا ایک وظیفہ اعصاب کو جگہ دینا ہے۔ ان اعصاب کا معتدبہ حصہ مختلف احساسات مثلاً سردی، گرمی یا درد کی لہر دماغ تک پہنچاتا ہے۔ اگر کسی بے ہوش کن دوا سے ان اعصاب میں سے کسی کو سن کر دیا جائے تو وہ پیغام رسانی کے قابل نہیں رہتا۔ چنانچہ جسم کے جس حصے میں یہ عصب پہنچتا ہے وہاں سے دماغ کو کوئی

پیغام نہیں پہنچتا۔ صلبی ریڑھ کی ہڈی (SPINAL CORD) اور ذہنی دم کی ہڈی مخدرات یعنی بے ہوش کرنے والی دواؤں کی بنیاد ہے۔

بے ہوش کرنے والی دوائیں ریڑھ کی ہڈی کی درمیانی جگہوں میں داخل کی جاتی ہیں۔ جہاں وہ ان اعصاب کو بھگو دیتی ہیں اور انہیں عارضی طور پر مردہ کر دیتی ہیں۔ بے ہوش کرنے کی ان دونوں صورتوں میں مریضہ خود پورے ہوش میں ہوتی ہے لیکن رحم یا بچے کی پیدائشی گزرگاہ میں جو درد ہوتا ہے اسے اس کا کوئی احساس نہیں ہوتا۔

ریڑھ کی ہڈی کی بے ہوش کن دوا براہ راست کمر کے خاص حصے میں ریڑھ کی ہڈی کی نلی میں داخل کی جاتی ہے۔ یہ زیادہ تر عین پیدائش کے وقت استعمال کی جاتی ہے۔ لیکن بعض اوقات زچگی کے آخری چند گھنٹوں میں اثر کرنے کے لئے بھی برتی جاتی ہے۔

دم کی بے ہوش کن دوا ریڑھ کی ہڈی کے سب سے نچلے استخوانی حصے میں داخل کی جاتی ہے۔ اس بے ہوش کن دوا کا اثر چھ سے آٹھ گھنٹے بلکہ اس سے بھی زیادہ دیر تک مسلسل رہ سکتا ہے۔

جہاں تک بچے کے فطری وضع حمل کا تعلق ہے اس باب میں اس پر ابتدا میں وافر روشنی ڈالی جا چکی ہے۔ لہٰذا اس موضوع پر مزید کچھ کہنے کی ضرورت نہیں۔ البتہ غیر فطری وضع حمل میں جن جن طریقوں سے زچہ و بچہ کی جان بچانے اور بچہ کی پیدائش کو ممکن بنانے کی کوشش کی جاتی ہے ان کے بارے میں ابھی مزید کچھ کہنے کی گنجائش بھی ہے اور ضرورت بھی۔ جبکہ ان طریقوں کو آپریشن کہتے ہیں جو اپنی نوعیت کے اعتبار سے مختلف قسم کے ہیں۔ یہاں اس وقت مختصر پیرائے میں وضع حمل سے متعلق چند آپریشنوں پر روشنی ڈالی جائے گی۔

قیصرین آپریشن (CESAREAN DELIVERY)

قیصرین تراش کے آپریشن میں پیٹ کی دیوار اور رحم کاٹ کر بچہ نکالا جاتا ہے۔ پھر ان دونوں شگافوں کو احتیاط سے ٹانکے لگا کر بند کر دیا جاتا ہے۔ امریکہ میں موجودہ صدی کے گزشتہ ربع میں قیصرینی تراشوں کی تعداد پانچ گنا سے زیادہ ہو گئی ہے اور آج

Scanned with CamScanner

کل پچاس میں سے تقریباً ایک بچہ اس طریقے سے پیدا ہوتا ہے۔

امریکہ میں یہ آپریشن اتنا عام ہو چکا ہے کہ کئی عورتوں کا خیال ہے کہ بچہ پیدا ہونے کا یہی سب سے آسان طریقہ ہے۔ قیصری تراش پیٹ کا بڑا آپریشن ہے اور ایسے آپریشن سے اچھا خاصا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ یہ تراش طبعی زچگی سے زیادہ پرخطر ہے لیکن اگر فطری زچگی میں بعض پیچیدگیاں موجود ہوں تو یہ اس سے زیادہ بے خطر ہوتی ہے۔ یہ یاد رہے کہ بچے کی ولادت سے مراد بچے کا استخوانی تولیدی راستے یعنی پیڑو (PELVIS) سے گزرنا ہے۔ اب اگر پیڑو غیر معمولی طور پر چھوٹا ہو تو ممکن ہے کہ بچے کے گزرنے میں رکاوٹ پیدا ہو اور ان حالات میں ہو سکتا ہے کہ ڈاکٹر قیصری آپریشن ہی تجویز کرے۔

سرینی آپریشن

۹۶ فیصد حالتوں میں پہلے بچے کا سر پیدا ہوتا ہے۔ لیکن تقریباً ۳ فیصد حالات میں بچے کے چوتڑ پیڑو میں داخل ہوتے ہیں اور ٹانگوں سمیت جسم کا پہلا پیدا ہونے والا حصہ ہوتے ہیں۔ اس حالت کو سرینی پوزیشن کہتے ہیں۔

ہر چند بچہ زمانہ حمل کے بیشتر حصے میں سرینی پوزیشن میں ہو گا مگر جب زچگی کا وقت قریب آتا ہے تو وہ اکثر اوقات اپنی پوزیشن بدل لیتا ہے اور وہ دردزہ شروع ہونے سے پیشتر سر پیڑو میں داخل ہو جاتا ہے۔ اس پوزیشن میں بچے کے لئے قدرے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ لیکن دس میں سے نو حالتوں میں نتیجہ تسلی بخش ہوتا ہے اور ایک میں آپریشن کرنے کی نوبت آتی ہے۔

زمبوری پیدائش

زمبور سے بچہ پیدا کرنا بڑا پرانا طریقہ پیدائش ہے۔ یعنی جب بچے کا سر باہر آتا ہے تو زمبور سے اسے پکڑ کر ڈھب سے باہر کھینچ لیتے ہیں اور آج کے متمدن دور میں بھی یہ طریقہ رائج ہے۔ ہسپتالوں میں جدید قبالتی زمبور کے دو الگ الگ پھل ہوتے ہیں جن کی اندرونی سطحیں صاف ہوتی ہیں اور جو اس طرح مڑے ہوتے ہیں کہ بچے

کے سر کے پہلوؤں پر ٹھیک بیٹھ جاتے ہیں۔ زچہ کو بے ہوش کرنے کے بعد پھل الگ الگ داخل کئے جاتے ہیں۔ پہلے بایاں اور پھر دایاں۔ اس کے بعد انہیں قینچی کی طرح ایک دوسرے کے اوپر رکھا جاتا ہے اور خاص تدبیر سے جوڑ دیا جاتا ہے۔ اس طرح کہ بچے کے سر پر ہلکی لیکن مضبوط گرفت ممکن ہو جاتی ہے۔ پھر پھلوں کو آہستہ آہستہ کھینچنے سے بچہ نکال لیا جاتا ہے۔

○☆○

Scanned with CamScanner

زمانہ حمل اور زچگی کی بیماریاں

دوران حمل اور زچگی کی بیماریوں کا مختصر فارماکوپیا۔ جس میں حاملہ کے زچہ ہو جانے تک کی بیماریاں اور ان کا علاج دیا گیا ہے۔ ابتدا اس کی مانع حمل بیماریوں سے کی جاتی ہے۔

مانع حمل بیماریاں

مستورات کی جو بیماریاں مانع حمل ہیں یعنی اولاد پیدا نہیں ہونے دیتیں ان میں سے چند اہم بیماریاں درج ذیل ہیں۔

ماہواری کی کثرت

ایام ماہواری میں خون کثرت سے آتا ہے۔

حیض رک کر اور تکلیف سے آنا

اس مرض میں عورت کو حیض رک کر اور تکلیف سے آتا ہے۔

ورم فرج

اس بیماری میں اندام نہانی میں ورم ہو جاتا ہے اور خارش ہوتی ہے۔

اختناق الرحم

اس کو باؤگولا بھی کہتے ہیں۔ عورت کے پیٹ میں ہوا کا گولا سا گھومتا ہے۔

بانجھ پن ——— اٹھراہ

اس کو عقر بھی کہتے ہیں۔ اس بیماری میں عورت اولاد پیدا کر ہی نہیں سکتی۔

حمل کی مہلک الٹیاں

یہ حاملہ کی شدید متلی ہے۔ عام متلی یا مارننگ سکنس (MORNING.SICKNESS) کا ذکر پہلے ہو چکا ہے۔ وہ متلی معمولی نوعیت کی ہوتی ہے جو بڑھ کر خوفناک متلی کے مرض میں بدل جاتی ہے۔ پانی کا ایک گھونٹ تک معدہ میں ٹھہر نہیں پاتا۔ اس مرض کی صحیح وجوہات معلوم نہیں۔ ایک ہفتہ میں عورت کا حلیہ بگڑ جاتا ہے آنکھیں اندر دھنس جاتی ہیں۔ چہرہ بے رونق ہو جاتا ہے۔ ہونٹ خشک ہو جاتے ہیں۔ پھٹ جاتے ہیں۔ ان سے خون رستا ہے۔ سانس بدبودار ہوتی ہے۔ بلڈ پریشر کم ہوتا ہے اور بدن میں پانی و نمکیات کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ پیشاب گاڑھا اور زرد رنگ کا ہو جاتا ہے۔

روک تھام

بہتر تو یہی ہے کہ معمولی متلی اور مارننگ سکنس کو آگے نہ بڑھنے دیا جائے۔ ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

علاج

عورت کے جسم میں بذریعہ ورید سوڈیم، پوٹاشیم کیلیم، گلوکوز اور وٹامن بی کمپلکس دیئے جاتے ہیں۔ پہلے تو وریدی ٹیکہ (INTRAVENOUS) مسلسل دیا جاتا ہے۔ جب حالت ذرا بہتر ہو جاتی ہے تو کیلیم گلوکونیٹ کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔

میکلوزین (MECLOZINE) اور پرومیتھازین (PROMETHAZINE) ایسی پراثر دوائیں قے کو روکنے اور ذہنی سکون کے لئے دی جاتی ہیں۔ اچھی نیند کے لئے فینوباربی ٹون کا عضلاتی ٹیکہ رات کو دیتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

بواسیر

حمل کے آخری ایام میں حاملہ کو اکثر بواسیر کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں قبض نہ ہونے دیں۔ متاثرہ جگہ پر پروکٹائڈ۔ اینوسال (ANUSAL) اینو ڈیسن (ANEDESYN) اور شیری پراکٹ (SHERIPROCT) کی مرہموں میں سے کوئی ایک مرہم لگائیں۔

اوڈیما

جسم کے نچلے حصے پاؤں یا ٹانگوں پر سوجن ہو جاتی ہے۔ اگر سوجن کے ساتھ درد سر، غشی اور نظر کی کمزوری شریک ہو تو حاملہ کے لئے خطرناک ہے۔

نتوءالرحم (PROLAPSIS UTERI)

اس میں رحم یا گردن رحم اندام نہانی سے باہر نکل آتی ہے یا نیچے آ جاتی ہے۔ اکثر حمل کے پہلے دو تین مہینوں میں رحم قدرے نیچے گر جاتا ہے لیکن جوں جوں بڑھتا ہے اوپر چڑھ کر اپنی جگہ پر آ جاتا ہے۔ اگر رحم اتنا نیچے گر جائے کہ تکلیف دینے لگے تو اس کو اپنی اصلی حالت پر لا کر ربڑ کا چھلا یعنی رنگ پیسری دو تین مہینے تک سہارا دینے کے لئے چڑھا دینی چاہیے۔ ویسے اس کا استعمال آج کل متروک ہو گیا ہے۔

میلان الرحم (DISPLACEMENT OF THE UTERUS)

اس میں رحم اپنی جگہ سے ٹل جاتا ہے۔ کمر اور پیڑو میں بوجھ اور درد محسوس ہوتا ہے۔ اگر رحم سامنے کی طرف گرے تو اس کو میلان قدامی (اینٹی ورشن) اور اگر پیچھے کی طرف گر جائے تو اسے میلان خلفی (ریٹرو ورشن) کہتے ہیں۔ اس صورت میں رحم کی گردن کا پیشاب کی نالی پر دباؤ پڑتا ہے جس سے پیشاب رک جاتا ہے۔ پٹی باندھنے سے یہ تکلیف رک جاتی ہے۔

پیشاب کا رک جانا (RETENTION OF URINE)

جب حمل تین ماہ کا ہو جاتا ہے تو یہ شکایت ہوا کرتی ہے۔ بڑھتا ہوا رحم مثانہ پر دباؤ ڈالتا ہے اور پیشاب رک جایا کرتا ہے۔ اس میں پیشاب آور چیزوں کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے۔

بے ارادہ پیشاب نکل جانا

بلا ارادہ تھوڑا تھوڑا پیشاب نکلتا رہتا ہے۔ جس کی وجہ یا تو مثانہ کی چھوت ہوتی ہے یا پھر رحم کا دباؤ مثانہ پر پڑتا ہے۔ یہ شکایت ۳۰ ہفتوں کے بعد حاملہ میں دیکھی گئی ہے۔ اس میں ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

تشنج

اس مرض میں مرگی کی طرح تشنج ہونے لگتا ہے جس سے بعض اوقات حمل گر جاتا ہے۔ فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

بخار

یہ بخار کی نوعیت پر موقوف ہے کہ وہ کس قسم کا بخار ہے۔ ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ وہ اس کے لئے مرض دیکھ کر مناسب دوا دے گی۔ بخار چاہے کسی قسم کا ہو اس میں ایسی دوائیں نہ کھانی چاہئیں جن کا پیٹ میں جنین پر اثر پڑے۔

رسولی

حمل قرار پانے کی حالت میں رسولی کا بھی موجود ہونا خطرے سے خالی نہیں۔ ایسی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہے۔

نمونیا

اس بیماری میں بخار کی شدت سے بچہ مر سکتا ہے۔ یا اسقاط ہو سکتا ہے۔ اس مرض کا تعلق حاملہ کے معاملہ میں صرف پھیپھڑوں ہی سے نہیں۔ حاملہ کے حمل

Scanned with CamScanner

سے بھی ہے جسے نظر انداز نہ کرنا چاہیے۔

چیچک

گزشتہ چند برس سے یہ مرض پاکستان میں نہیں رہا۔ لہٰذا حاملہ کو چیچک کی چھوت لگنے کا کوئی اندیشہ نہیں۔

دل کی بیماریاں

بار بار بچہ جننے سے دل پر بہت بوجھ پڑتا ہے۔ جس سے اس عورت کی زندگی اور زیادہ خطرہ میں پڑ جاتی ہے جسے دل کی کوئی بھی بیماری ہو۔ دل کی مریضہ کے لئے بہتر ہے کہ وہ حاملہ نہ ہو۔

دق

ویسے ہی یہ مرض بڑا موذی ہے اور حاملہ عورت کے لئے تو سم قاتل ہے۔ مدقوق عورت کے لئے حاملہ ہونا ٹھیک نہیں۔ اگر دق کی مریضہ حاملہ ہو جائے تو اس کو خاص احتیاط کی ضرورت ہے۔ اس کی زچگی کے لئے خاص انتظامات کرنے پڑتے ہیں۔ اول تو مدقوق عورت کا حاملہ ہونا ہی ٹھیک نہیں اور اگر ہو جائے تو بچے کی ولادت ہسپتال میں ہونا چاہیے۔

آتشک

یہ بھی بڑا موذی مرض ہے اور کئی نسلوں تک مار کرتا ہے۔ اس مرض میں ابتداء ہی میں حمل گر جاتا ہے۔ چوتھے یا پانچویں مہینے بچہ پیٹ میں مر بھی سکتا ہے اور اگر ایسا نہ ہو تو ایسا بھی ہوتا ہے کہ بچہ وقت سے پہلے پیدا ہو جاتا ہے۔ تو اس کا برا حال ہوتا ہے۔ پیدائش پر اگر تندرست بھی ہو تو دو مہینے کے اندر اندر بیمار ہو جاتا ہے۔ اس کے چہرے پر جھریاں پڑنے لگتی ہیں۔ تلووں اور ہتھیلیوں پر چھالے نکل آتے ہیں۔ ایسا بچہ بہت جلد مر جاتا ہے۔

ایام حمل میں آتشک کو دور کرنے کے لئے پنسلین بہت مفید ہے۔ یہ مرض جنسی تعلقات سے پھیلتا ہے۔ آتشک زدہ مرد سے عورت کو لگتا ہے اور اسی طرح آتشک زدہ عورت سے مرد متاثر ہوتا ہے۔

سوزاک

یہ بھی چھوت چھات کی جنسی بیماری ہے۔ متاثرہ مرد عورت کو یا متاثرہ عورت سے مرد کو لگ جاتی ہے۔ یہ زچہ و بچہ کے لئے بھی خطرناک ہوتا ہے۔ اس کے زخم سارے رحم تک پھیل جاتے ہیں۔ اس کے لئے بھی پروکین پنسلین بہت مجرب ہے۔

ذیابیطس

اس بیماری میں پیشاب بار بار آتا ہے اور اس میں شکر آتی ہے۔ ذیابیطس کی مریض حاملہ کے جنین پر بھی اس مرض کا اثر پڑتا ہے۔ تندرست نہیں ہوتا۔ اس کے زندہ رہنے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ انسولین کے ٹیکے اس کے لئے اکسیر ہیں۔

○☆○

Scanned with CamScanner

زچگی کی بیماریاں

چھاتی کا پھوڑا (BREAST ABCESS)

دودھ بھری چھاتیوں کو اگر چوٹ آ جائے تو بعض اندرونی نرم عضلات میں پیپ پڑ جاتی ہے اور پھوڑا بن جاتا ہے۔ اس کے لئے اینٹی بائیوٹک (ANTIBIOTIC) دوائیاں مثلاً پنسلین، ارتھروبن اور پین برٹن موزوں دوائیاں ہیں۔ ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق استعمال کریں۔

اندام نہانی کی چھوت

وضع حمل کے دوران یا اس کے بعد اندام نہانی میں جراثیم داخل ہو جاتے ہیں اور چھوت کا باعث بنتے ہیں۔ رحم میں داخل ہو کر اس جگہ کو متاثر کرتے ہیں جہاں حمل کے دوران آنول ہوتی ہے۔

اس میں ماں کو بڑا تیز بخار ہو جاتا ہے۔ نبض کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ اس کو سوتکی بخار بھی کہتے ہیں۔ اگر چھوت کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو سارے خون میں پھیل سکتی ہے۔ جس کو سپٹی سیمیا (CEPTICAEMIA) کہتے ہیں۔ اس سے خون کے سفید خلئے (LEUCOCYTES) بہت زیادہ ہو جاتے ہیں۔ اس میں پنسلین یا اوربنین (ORBENIN) کا ٹیکہ بہت مفید ہے۔ چھوت ہوتے ہی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ دیر خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔

گردے کی چھوت

اس مرض میں جراثیم اندام نہانی سے گردے میں پہنچ جاتے ہیں۔ گردہ دکھنے لگتا ہے۔ پیشاب کم آتا ہے۔ شدید بخار ہو جاتا ہے۔ سپٹران، پین برٹن (PENBRITIN) اور پنسلین اس میں مفید دوائیں ہیں۔ اس چھوت میں بھی ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

ورید میں خون جم جانا

یہ مرض بچے کی پیدائش کے تقریباً دس بارہ دن بعد نمودار ہوتا ہے۔ جن عورتوں میں پہلے ہی سے ٹانگوں کی وریدیں پھولی ہوئی ہوں ان میں یہ شکایت زیادہ ہوتی ہے۔ ٹانگوں کی وریدوں میں خون جمع ہو جاتا ہے۔ یہ مرض عام نہیں شاذو نادر ہی ہوتا ہے۔

چھاتیوں کی سوزش

یہ مرض دودھ سے بھری چھاتیوں کا ہے۔ اگر چھاتی میں چوٹ آ جائے یا معمولی سی خراش آنے سے چھوت ہو جائے تو ایک یا دونوں چھاتیوں میں چھوت ہو جاتی ہے جو سٹیفلوکوکس جراثیم کی وجہ سے ہوتی ہے۔

اس سے عورت چھاتیوں میں درد محسوس کرتی ہے۔ چھاتیاں دودھ سے بھری ہوتی ہیں لیکن بچے کو دودھ نہیں پلا سکتی۔ اس سے تکلیف اور بھی زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ عورت کو بخار ہو جاتا ہے۔ اگر متورم چھاتی میں پیپ پڑ جانے سے پھوڑا بن جائے تو چیرا دینا پڑتا ہے تاکہ پیپ اور دوسری گندی رطوبتیں خارج ہو جائیں اس میں بھی موزوں اینٹی بائیوٹک دوائیں استعمال کرائی جاتی ہیں۔

○☆○

Scanned with CamScanner

بچے کی پیدائش کے بعد زچہ کے مسائل

پیدائشی دردوں کے مرحلوں سے گزرتے ہوئے بچے کی پیدائش کے بعد ماں نڈھال ہو چکی ہوتی ہے۔ زندگی کے بیکراں سمندر کی گہرائیوں سے موتی نکال کر ساحل مراد تک لا چکی ہوتی ہے۔ وہ اس وقت مختلف جسمانی' ذہنی اور جذباتی کیفیتوں کے بھنور میں ڈبکیاں لے رہی ہوتی ہے' پھر بھی اپنی جان کے ٹکڑے کو نہیں بھولتی۔ اس کی حالت چاہے کیسی ہی مخدوش کیوں نہ ہو رہی ہو وہ سب سے پہلے اپنے بچے کو دیکھنا چاہتی ہے اور یہ جاننا چاہتی ہے کہ آنے والی ننھی سی جان لڑکا ہے یا لڑکی۔ وہ اپنی جملہ تکالیف کے باوجود اسے سینے سے لگا کر چومنا چاہتی ہے۔

یہی ماں کی وہ مامتا ہے جو چاند ستاروں سے زیادہ منور ہے۔ ماں کی یہی وہ محبت ہے جس کی مہک کے سامنے دنیا کے سارے پھولوں کی مہک ہیچ ہے۔ ماں کا یہی وہ عظیم جذبہ ہے جو بچے کے ہر دکھ درد کو اپنے دامن میں ڈال لیتا ہے۔ بچے کے راستے کے ہر کانٹے کو پلکوں سے اٹھا لیتا ہے۔ ماں اپنے آرام و چین کی ذرا پرواہ نہ کرتے ہوئے بچے کی دیکھ بھال کرتی ہے۔ راتوں کی نیند حرام کر لیتی ہے۔ کڑکتے جاڑے میں خود بچے کی پیشاب والی ٹھنڈی جگہ پر لیٹ جاتی ہے اور بچے کو اٹھا کر اپنی گرم جگہ پر ڈال دیتی ہے۔ چلچلاتی دھوپ میں اگر کوئی سایہ میسر نہ آئے تو سر سے چادر اتار کر بچے پر سائبان تان دے گی لیکن خود اس برستی آگ میں ہانپتی ہونکتی چلی جائے گی۔ ہر ماں میں یہ جذبہ بڑا مقدس ہے۔ قابل احترام ہے۔ عظیم ہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد آنول کو ۱۰ سے ۳۰ منٹ کے عرصہ تک خارج ہو جانا

چاہیے۔ اگر خون جاری نہ ہو تو چند منٹ مزید انتظار کیا جاتا ہے۔ لیکن اگر خون نہ رکنے پائے اور آنول خارج نہ ہو تو خون کو روکنے اور آنول کو خارج کرنے کا جتن کیا جاتا ہے۔ ایسی حالت میں آرگومیٹرن اور سائنٹو سینان(SYNTOCINON) کا ٹیکہ بھی دیا جاتا ہے اور ناڑو کو ہلکا سا کھینچا جاتا ہے۔ اس عمل سے آنول کے اخراج میں مدد ملتی ہے۔ لیکن ناڑو بڑی احتیاط سے کھینچا جاتا ہے۔ کیونکہ اس طرح رحم الٹ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ جس سے ایمنی آٹک فلوئڈ ماں کے خون میں مل سکتا ہے۔ اس مادے میں تھرمبوپلاسٹن کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جو ماں کے خون میں ہائپو فیبریٹو جینیمیا(HYPOFIBRINOGENAEMIA) کا مرض پیدا کر سکتا ہے۔ لیکن خوش قسمتی سے یہ حادثہ بہت کم ہوتا ہے۔

بچے کا ناڑو کاٹ کر اسے لپیٹ کر علیحدہ رکھ دیا جاتا ہے اور آنول کے خارج ہونے کے بعد ماں کو صاف کر کے پیڈ لگا دیتے ہیں۔ بچے کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ منہ' تالو' چہرہ' ہاتھ' پاؤں اور ٹانگوں کو دیکھا جاتا ہے کہ ان میں کوئی نقص تو نہیں۔ ناڑو کی پرکھ پڑتال کی جاتی ہے کہ اس میں سے خون تو نہیں رس رہا۔ ایسا ہو تو خون صاف کر کے دوبارہ ڈوری کی گرہ لگا دیتے ہیں۔ بچے کی مقعد کو دیکھا جاتا ہے۔ اگر سوراخ نہ ہو تو آپریشن سے سوراخ کیا جاتا ہے لیکن ایسا بہت کم ہوتا ہے۔

معائنے کے بعد بچے کو نیم گرم پانی سے غسل دے کر صابن سے اس کے جسم کی رطوبتیں صاف کر کے تولیے سے پونچھ دیا جاتا ہے۔

بچے کا بدن صاف کر کے اس کے منہ میں رحم کی رطوبتوں کو صاف کیا جاتا ہے اور یہ عمل بچے کو نہلانے سے پہلے بھی کیا جاتا ہے۔ صاف ستھرا کر کے بچے کو موسم کے مطابق لباس پہنایا جاتا ہے۔ ڈھیلا ڈھالا لنگوٹ کس دیا جاتا ہے اور اگر ولادت گھر پر ہوئی ہو تو بچے کو ماں کے پہلو میں لٹا دیا جاتا ہے۔ مگر ہسپتال میں ایسا نہیں ہوتا۔ بچے کو ایک مخصوص وقت تک ماں سے علیحدہ رکھا جاتا ہے۔ زچگی کی پیچیدگیوں کے پیش نظر یہ کہاں تک مناسب ہے یہ ڈاکٹر ہی خوب جانتے ہیں۔ ہم تو صرف اتنا جانتے ہیں کہ ہمارے معاشرے اور ملک میں روایتی طور پر ایسا ہی ہوتا آ رہا ہے کہ پیدائش

Scanned with CamScanner

کے بعد بچے کو نہلا دھلا کر ماں کے پہلو ہی میں لٹا دیتے ہیں۔ خدانخواستہ کوئی ایسا حادثہ رونما ہو گیا ہو کہ بچے کی حفاظت کے لئے بچے کو ماں سے علیحدہ رکھنا ہی مناسب ہو۔ ورنہ اچھا تو یہی ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد اس کی ماں کی گود ہی میں دے دیا جائے۔ یہ اس کی ان کی تکالیف کا ثمر ہے جو اس نے نو ماہ بچے کی پیدائش تک بڑے تحمل اور نہایت سکون کے ساتھ برداشت کی ہیں اور ایسا شاید صدیوں سے ہوتا آ رہا ہے۔ جب میڈیکل سائنس نے اتنی ترقی نہ کی تھی اور انسانوں میں پیدائشی پیچیدگیوں کی سوجھ بوجھ بہت کم تھی۔ بچے کو اس کی پیدائش کے بعد ماں سے جدا نہ رکھا جاتا تھا اور ہم تو یہ بھی سمجھتے ہیں کہ ماں کی گود بچے کی سب سے بڑی پناہ گاہ ہے۔ سب سے بڑی فارمیسی ہے۔ سب سے بڑا مطب ہے۔ سب سے بڑا کلینک ہے۔ جہاں از خود قدرتی طور پر بچے کی کئی پیدائشی پیچیدگیاں رفع ہو جاتی ہیں۔ کئی ابتدائی مسائل ازخود حل ہو جاتے ہیں۔ ماں کے جسم کی حرارت سے بچے کو جو قوت و توانائی حاصل ہوتی ہے وہ دنیا کے کسی فارموکوپیا کی میڈیسن میں نہیں اور ماں کا اپنے بچے کو سینے سے لگا کر پیار کرنا وہ نیچرل تھراپی ہے جس سے بچے کے کئی ابتدائی عارضے از خود ختم ہو جاتے ہیں۔

رحم میں تبدیلی

بچے کی پیدائش کے بعد عورت کو حمل سے پہلے کی حالت پر آنے میں ۷ ـ ۸ مہینے درکار ہوتے ہیں۔ سب سے اہم تبدیلی رحم میں واقع ہوتی ہے۔ بچے کی پیدائش اور آنول کے خارج ہو جانے کے فوراً بعد رحم کی جسامت کم ہونے لگتی ہے وہ اپنی اصلی حالت پر آنے کے لئے سکڑنے لگتا ہے اور ۲ ہفتہ کے اندر اپنی اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔

نفاس

بچے کی پیدائش کے بعد خون خارج ہوتا ہے اسے نفاس یا لوکیا (LOCHIA) کہتے ہیں۔ جس کی اپنی مخصوص بو ہوتی ہے۔ نفاس میں رحم اور آنول کی کچھ رطوبتیں خون

کے ساتھ ملی ہوتی ہیں۔ یہ خون ۵ سے ۱۰ دن تک جاری رہتا ہے۔ اگر اس میں ہو تو اندیشہ ہوتا ہے چھوت نہ لگ گئی ہو۔ ہمارے ملک میں یہ چھوت اب بھی عام ہے جس کی وجہ بچے کی پیدائش کے وقت صفائی کا خیال نہ رکھنا ہے مگر اینٹی سپٹک یعنی جراثیم کش دواؤں کے کثرت سے ایجاد ہو جانے سے اب یہ کوئی پیچیدہ مسئلہ نہیں ہے۔

آرام

بچے کی پیدائش کے بعد زچہ کو آرام و سکون کی ضرورت ہوتی ہے۔ زچہ اگر زچگی کے بعد چند گھنٹے سو جائے تو بہت اچھا ہے۔ وضع حمل کی تھکاوٹ خاصی کم ہو جاتی ہے۔

غذا

بچہ کی پیدائش کے بعد زچہ کو بڑی ہلکی پھلکی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جس میں غذائی توانائی بھی متوازن مقدار میں موجود ہو اور زود ہضم ہو۔ پیٹ میں بوجھ نہ کرے۔ دودھ چائے یخنی وغیرہ استعمال کرے۔ جو کا پانی اور اگر تلخی محسوس کرے تو کوئی مفرح شربت بھی پی سکتی ہے۔

پیشاب

کھل کر آنا چاہیے۔ کیتھٹر وغیرہ کا استعمال اچھا نہیں۔ اس سے ماں کے مثانہ میں چھوت ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ جراثیم ای کولائی (ECOLI) مثانہ کے راستے داخل ہو کر گردوں تک جا پہنچتے ہیں پانی بھی پیشاب آور ہے اور اگر کچھ نہ ہو سکے تو زچہ اتنا پانی پیئے جس سے پیشاب کھل کر آئے۔

اجابت

وضع حمل کے بعد قبض نہ ہونی چاہیے۔ ڈاکٹر سے مشورہ کر کے قبض کشا دوائی استعمال کی جائے۔ غذا کی اصلاح کریں۔ دلیہ' پتوں والی سبزیاں اور قبض کشا پھل

Scanned with CamScanner

استعمال کریں۔ اس مقصد کے لئے انیما' گلیسرین یا ڈلکولکس بھی مفید ہے۔

کمر درد

وضع حمل کے بعد کئی عورتوں کو کمر درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ جو کہ عضلات اور پٹھوں کے ڈھیلے پڑ جانے سے ہوتی ہے۔ اس شکایت میں زچہ کو متوازن غذاؤں سے رجوع کرنا چاہیے۔ فزیو تھراپی اور ورزشیں بھی مفید رہتی ہیں۔

ورزش

بچے کی پیدائش کے بعد اگر بخار نہ ہو اور کوئی تکلیف نہ ہو تو زچہ ۲۴ گھنٹوں کے بعد بستر سے اٹھ سکتی ہے۔ کمرے میں تھوڑا سا چلنا پھرنا یا غسل خانے تک آنا جانا بھی اس کے لئے ایک ہلکی پھلکی ورزش ہے اور پھر رفتہ رفتہ چلنے پھرنے لگے۔ ہلکی پھلکی ورزش کرے۔ اس مقصد کے لئے بے شمار لٹریچر یعنی کتابیں دستیاب ہیں۔ جبکہ زچہ کے لئے بچہ کی مصروفیات بھی ورزش سے کچھ کم نہیں۔ اس کے علاوہ گھر کا کام کاج بھی ایک طرح کی ورزش ہے اور کچھ نہیں تو یہی سہی۔ بہرحال کوئی نہ کوئی ورزش ضرور کرنی چاہیے۔ چند ہلکی پھلکی ورزشیں درج ذیل ہیں۔

۱۔ سیدھا کھڑا ہو کر دونوں بازو سیدھے کر کے کولہوں سے لگا لیں۔ سر کو جھکائیں اور سینے سے لگائیں۔ دس مرتبہ ایسا کریں۔

بدستور اسی پوزیشن میں سیدھا کھڑے رہیں۔ اب دائیاں بازو اٹھا کر شانے کے برابر لائیں پھر واپس اپنی جگہ پر لے جائیں۔ اب بائیں بازو سے بھی ایسا ہی کریں۔

اب دونوں بازو اٹھا کر چہرے کے سامنے لائیں۔ واپس لے جائیں۔ دس بار ایسا کریں۔

اب دونوں بازو اٹھا کر سیدھے سر کے اوپر لے جائیں۔ واپس لائیں۔ دس بار ایسا کریں۔

۲۔ پیٹھ کے بل سیدھا لیٹ جائیں۔ اپنی دائیں ٹانگ اٹھا کر پیٹ کے برابر لے جائیں۔ ٹانگ کو واپس نیچے لے جائیں۔ اب بائیں ٹانگ سے پانچ مرتبہ ایسا کریں پھر

پانچ بار دونوں ٹانگیں پیٹ کے برابر لے جا کر نیچے لے جائیں۔

ایسی ہی اور کئی ورزشیں آپ خود اپنے لئے منتخب کر سکتی ہیں۔ لیکن ایسی ورزشوں سے گریز کریں جو تھکاوٹ پیدا کریں۔ صبح و شام اپنے شوہر کے ساتھ چالیس دن کے بعد (چلے) کے بعد کسی پر فضا پارک میں سیر و تفریح کو بھی جائیں۔

صفائی

بچے کی طرح اپنی صفائی کا بھی خاص خیال رکھیں۔ نہانا دھونا' منہ ہاتھ دھونا' صاف ستھرے کپڑے پہننا' بناؤ سنگار کرنا زچہ کا ایک اچھا وصف ہے۔ گندگی و غلاظت سے کئی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ جو زچہ و بچہ کے لئے مضر صحت ہیں۔

زوجی تعلقات

بچے کی پیدائش اور میاں بیوی میں ازدواجی ملاپ میں کم سے کم آٹھ دس ہفتہ کا وقفہ ہونا چاہیے۔ بچہ کی پیدائش کے چھ ہفتہ کے بعد خون کی نالیوں کے منہ بند ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا کسی قسم کی چھوت چھات کا اندیشہ نہیں رہتا۔

○☆○

Scanned with CamScanner

ننھا اور نئی دنیا

پیدا ہونے والا بچہ ماں کے رحم سے ایک نئی دنیا میں قدم رکھتے ہوئے بڑا مشکل اور لمبا سفر طے کرتا ہے اور بڑی ہی عجیب سی مخلوق لگتا ہے جسے بدصورت تو نہیں کہا جا سکتا البتہ عجیب و غریب ضرور کہا جا سکتا ہے۔ کئی والدین تو ایسے ہوتے ہیں' جنہوں نے اس سے پہلے کبھی بچہ دیکھا ہی نہیں ہوتا جب تک کہ ان کے اپنے گھر بچہ پیدا نہ ہو جائے۔ بہرحال نئی دنیا میں آنے والے ننھے کی طرح اس کا سفر بھی بڑا ہی عجیب و غریب ہے۔ جس پر غور کرنے سے غور کرنے والا عجائبات کی دنیا میں کھو جاتا ہے۔

دردزہ میں رحم کے سکڑنے اور پھیلنے سے بچے پر ۵۰ پونڈ کا دباؤ ہوتا ہے اور پھر جب زچہ پیدائشی دردوں میں بچے کو باہر کی طرف دھکیلتی ہے تو اس پر ۱۰۰ پونڈ کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ یعنی اس دباؤ میں ۵۰ پونڈ کا بوجھ مزید بڑھ جاتا ہے اور بڑی حیرت انگیز باتوں کا سلسلہ تو اس وقت شروع ہوتا ہے جبکہ بچے کی ذات ماں کی ذات سے علیحدہ ہو کر اپنا کام شروع کرتے ہوئے پہلی بار سانس لیتی ہے۔ بچہ اپنی زندگی کے ان ابتدائی چند لمحوں میں اپنے آپ کو متحرک کرتا ہے اور یوں یہ ایک بہت بڑا قدم ہے جو کہ بچہ ایک ننھی سی جان ہونے کی صورت میں اٹھاتا ہے۔ پہلا سانس لیتے ہی اس کے پھیپھڑوں کے خلیے (ABVEOLI) کھل جاتے ہیں۔ یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ پہلا سانس لینے میں بچے کو اتنی ہی جدوجہد کرنا پڑتی ہے جتنی کہ پانچ بار عام سانس لینے میں۔

رحم میں جنین ناڑو اور آنول کے ذریعے ماں کے گردش کرتے ہوئے خون سے

آکسیجن لیتا ہے اور جب اس کا اخراج ہوتا ہے تو ماں کے گردش کرتے خون سے وہ آخری بار آکسیجن لیتا ہے۔ بچے کے ساتھ ہی جب ناڑو بھی پیدا ہوتا ہے تو ہوا کے دباؤ سے اس کے خلیے پھولتے ہیں اور اس پھیلاؤ سے بچے کی ماں کے خون سے آکسیجن لینے کا سلسلہ منقطع ہو جاتا ہے۔ بچے کی سانس لینے کی ہوائی نالیاں رحم کی جملہ رطوبتوں سے رکی ہوئی ہوتی ہیں۔ سانس لینے سے پھیپھڑوں کے خلیے کھلنے کے علاوہ وہ رطوبتیں بھی صاف ہو جاتی ہیں جن کو (MUCUS) کہتے ہیں۔ بچے کے ابتدائی سانس بڑے عجیب سے ہوتے ہیں۔ کم گہرے' ناہموار' بے قاعدہ جیسے ہی بچہ رحم سے باہر کی زندگی کو اپناتا ہے۔ ایک منٹ میں عام طور پر ۳۵-۵۰ بار سانس لینا شروع کر دیتا ہے۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے ناڑو کے باہر آتے ہی اس کے خلیے ہوا کے دباؤ سے پھولتے پھیلتے ہیں۔ ان پر وارٹن جیلی (WHARTON JELLY) پھیل جاتی ہے جس سے بچے کا ماں کے دوران خون کے ساتھ تعلق قطع ہو جاتا ہے اور بچے کے اپنے دوران خون کے نظام میں مختلف تبدیلیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ دل دھڑکتے ہوئے خون پھیپھڑوں میں بھیجنے لگتا ہے کہ وہ آکسیجن حاصل کر سکیں اور اسے خون کی گردش کے ذریعے بچے کے سارے جسم مین پھیلا دیں۔

تندرستی کی حالت میں بچے کی نبض کی نارمل رفتار ۱۲۰-۱۵۰ فی منٹ ہوتی ہے یعنی اس کی نبض ایک منٹ میں ۱۲۰ - ۱۵۰ بار دھڑکتی ہے۔ لیکن اس وقت تو بچے کی نبض کی رفتار ۱۸۰ دھڑکنیں فی منٹ ہو جاتی ہے جبکہ وہ لگاتار روتا ہے۔ علاوہ ازیں ان بہت بڑی اندرونی کارکردگیوں سے بچے میں ایک بہت بڑی تبدیلی یہ واقع ہوتی ہے کہ وہ اپنے گردوپیش کے ماحول میں جینے لگتا ہے۔ ماں کے رحم میں تو وہ ایمنی آٹک فلوئڈ یعنی ایک قسم کے سیال مادے میں تیرتا رہتا ہے لیکن رحم سے باہر آکر اس خلاء کو پوری طرح محسوس کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کا ہلنا جلنا اور اس کی حرکات و سکنات بہت دھیمی ہوتی ہیں۔ بڑی سست رفتار۔ ماں کے رحم میں تو یہ مادہ بچے کی ہر طرح سے حفاظت کرتا رہتا ہے لیکن اب یہ حفاظت نہیں رہتی۔

Scanned with CamScanner

رحم کا ماحول گرم ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد بیرونی ماحول میں بالکل فرق ہوتا ہے۔ رحم کی ۹۸ ڈگری کی حرارت سے ڈیلوری روم کے درجہ حرارت میں آ جاتا ہے جو کہ عموماً ۲۵ ڈگری ہوتا ہے۔ اگر سردی کا موسم ہو تو خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے کہ بچے کو ٹھنڈ متاثر نہ کرے۔ پیدائش کے بعد بچے کو سر سے پاؤں تک گرم چادر یا کمبل میں لپیٹے رکھنا چاہیے اور یہ خیال رہے کہ پیدائش کے بعد بچے پر تیز ہوا سیدھی نہ پڑے۔

اگر تھرمامیٹر سے مقعد کے راستے بچے کا ٹمپریچر لیا جائے تو پیدائش کے وقت ۹۲ ڈگری ہوتا ہے۔ لیکن ٹمپریچر پر کنٹرول کرنے میں بچے کو دیر نہیں لگتی۔ وہ بہت جلدی اس پر کنٹرول کر لیتا ہے اور اس کا ٹمپریچر ۶ء۹۹ ڈگری ہو جاتا ہے۔ رحم کے اندر بڑی آرام دہ تاریکی ہوتی ہے لیکن ڈیلوری کے بعض کمروں میں بڑی تیز روشنیاں ہوتی ہیں جو بچے کی آنکھوں پر فوراً اثر انداز ہوتی ہیں۔ یہ بالکل ایسا ہی ہے جیسے آپ کو اچانک نیند سے جگا کر آپ کا رخ ہیڈ لائٹ کی طرف کر دیا جائے۔ آوازیں جو بچہ ماں کے رحم میں سنتا ہے ایمنی آٹک فلوئڈ میں ہونے کی وجہ سے اسے بالکل ارتعاشات کی سی محسوس ہوتی ہیں۔ جیسے کوئی جنبش سی ہوئی ہو۔ لیکن بچہ پیدا ہوتے ہی پہلی بار رونے پر ہی اس کی سننے کی طاقت کام کرنے لگتی ہے۔ اس کا سننے کا میکانکی نظام بھی چالو ہو جاتا ہے ماں کے رحم میں تو وہ اس کے دل کے دھڑکنے کی صدا ہی سنتا رہتا ہے۔ لیکن اب سب کچھ سننے لگتا ہے۔ رحم کی زندگی میں تو بچے کو ناڑو اور آنول کے ذریعے ماں سے خوراک ملتی رہتی ہے لیکن پیدائش پر یہ سلسلہ ختم ہو جاتا ہے۔ جبکہ پیدائش کے تقریباً ۴۸ ابتدائی گھنٹوں میں غذا کی ضرورت نہیں ہوتی اور اس دوران تو ماں کی چھاتیوں میں دودھ بھی نہیں اترتا۔

عام طور پر پیدائش کے وقت بچے کا سائز ۱۸ - ۲۱ انچ ہوتا ہے اور وزن ۷-۸ پونڈ ہوتا ہے۔ لیکن ابتدائی چند دنوں میں اس کا وزن ۱۰فیصد کم ہو جاتا ہے جبکہ وزن کی یہ کمی ابتدائی دو ہفتوں میں پوری ہو جاتی ہے اور اس وزن کو حاصل کرنے میں اسے ایک مہینہ لگ جاتا ہے جو کہ پیدائش کے وقت اس کا تھا۔ پیدائش کے وقت

جس بچے کا وزن پانچ پونڈ آٹھ اونس ہو ادھورا اور نامکمل سمجھا جاتا ہے۔ بیشتر بچے فطری رفتار ہی سے اپنا وزن بڑھاتے ہیں اور ہر بچہ دوسرے بچے سے مختلف ہوتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ جس رفتار سے آپ کے ہمسائے کا بچہ اپنا وزن بڑھا رہا ہے آپ کا بچہ بھی اسی رفتار سے وزن بڑھائے۔

پیدائش پر بچے کی جلد کی رنگت دیدہ زیب نہیں ہوتی۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ ہمارے یہاں پیدائش پر بیشتر بچوں کی جلد کی رنگت اگر وہ پیدائشی کالا نہیں تو نیالے رنگ یا سلیٹی رنگ کی ہوتی ہے لیکن جوں جوں وہ سانس لیتا ہے اس کی جلد کی رنگت گلابی ہوتی جاتی ہے۔ یہ رنگت سر اور گردن سے شروع ہو کر دھڑ اور پاؤں کی انگلیوں تک پھیلتی چلی جاتی ہے۔ کئی صورتوں میں ہاتھ پاؤں کی رنگت ذرا دیر سے بدلتی ہے۔

ماں کے رحم میں جو چیز بچے کی جلد کی حفاظت کرتی ہے وہ ورنکس (VERNIX) ہے جو ایک طرح کی چکناہٹ بھی ہے اور پیدائشی راستے سے گزرتے وقت بچے کی مدد کرتی ہے۔ اس کے ذریعہ بچہ باہر کی طرف پھسلتا ہے۔

کچھ بچے خشک اور چھلکے دار کھال کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔ ایسی جلد اکثر پوسٹ مچیور (POST MATURE) بچوں میں دیکھنے میں آتی ہے۔ پیدائش کے وقت بچے کے بدن کے مختلف حصوں میں بڑے نفیس و نرم و ملائم بال دیکھنے میں آئے ہیں جن کو لنگو(LANUGO) کہتے ہیں۔ یہ بال بچے کے کندھوں اور کانوں پر عام طور پر ہوتے ہیں۔ لیکن بچے کی ابتدائی زندگی کے چند ہفتوں ہی میں جھڑ جاتے ہیں۔

کئی بچے ایسے ہوتے ہیں جن کی پیٹھ یا اس سے نیچے جھریٹ یا خراش سا پیدائشی نشان پایا جاتا ہے جسے منگولین (MANGOLIAN) کہتے ہیں لیکن اس کا اس ذہنی ابتری سے کوئی تعلق نہیں جسے منگولزم (MONGOLISM) کہتے ہیں۔ یہ نشان کالی جلد کے بچوں اور ایشیائی نسلوں میں اکثر پایا جاتا ہے۔ بعض کاکیشیائی بچوں کی جلد پر بھی یہ نشان ہوتا ہے۔ کالے بچوں میں یہ نشان ان کی جلد کی رنگت اختیار کر لیتا ہے۔ جبکہ گورے بچوں میں یہ نشان غائب ہو جاتا ہے۔

کچھ بچے پیدائشی طور پر گنجے ہوتے ہیں۔ جبکہ دوسروں کے سر پر گھنے بال ہوتے

Scanned with CamScanner

ہیں۔ لیکن یہ ضروری نہیں کہ یہ اتنے سارے بال ہمیشہ رہیں۔ ہو سکتا ہے کہ مستقل بال آنے سے پہلے ہی ان میں سے بہت سے جھڑ جائیں

نوزائیدہ بچوں کی آنکھیں کالی یا نیلے رنگ کی ہوتی ہیں۔ لیکن اپنا مستقل رنگ سال کے پہلے چھ مہینوں میں پکڑتی ہیں۔ نوزائیدہ بچہ دیکھ سکتا ہے لیکن فوکس نہیں کر سکتا۔ ٹکٹکی لگا کر نہیں دیکھ سکتا۔ کئی بچے ابتدائی چند دنوں یا ہفتوں میں بھینگے ہوتے ہیں کیونکہ ان کی عضلاتی نشوونما ابھی متوازن نہیں ہوتی۔

لیکن جونہی ابتدائی ایام گزر جاتے ہیں اس کی دیکھنے کی صلاحیتیں بڑھتی ہیں وہ جس دنیا میں سانس لے رہا ہوتا ہے اس کے نظاروں میں دلچسپی لیتا ہے۔ پھر وہ نظر جما کر ہر چیز کو دیکھ سکتا ہے۔ لیکن بچے کی آنکھوں میں آنسوؤں کے غدود (TEAR.GLANDS) نہیں ہوتے۔ اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ بچہ رو نہیں سکتا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کا رونا بغیر آنسوؤں کے ہوتا ہے۔

یا تو پیدائش پر اور یا پھر پیدائش سے کچھ دن بعد بچے کے بدن پر پھنسی دانے نکل آتے ہیں جو میلیا (MILIA) کہلاتے ہیں اور سفید دانوں کی طرح نظر آتے ہیں اور اکثر ناک کے قریب ٹھوڑی پر یا پیشانی پر پائے جاتے ہیں۔ یہ نامکمل روغنی غدود ہیں ان کو نہ چھیڑنا چاہیے۔ ان کے ساتھ دست اندازی نہ کرنی چاہیے۔ وہ بغیر کسی علاج کے غائب ہو جائیں گے۔ ان کو مسلنے سے چھوت کا اندیشہ ہوتا ہے۔

پیدائش پر بچے کی ٹھوڑی کٹی ہوئی بھی ہو سکتی ہے۔ نرسنگ سے یہ نقص مقررہ وقت میں دور ہو جاتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ لمبے ناک کی قباحت بھی دور ہو سکتی ہے۔ پیدائش کے وقت بچے کے ناخن لمبے بھی ہو سکتے ہیں اور چہرے پر وہ خراشیں بھی ہو سکتی ہیں جو کہ اس نے رحم میں خود اپنے چہرے کو کھرچنے سے لگائی ہوتی ہیں۔ بعض اوقات بچے کے یہ ناخن رحم میں آٹھ مہینے کے عرصہ میں انگلیوں کی اوپر کی پوروں سے بھی آگے نکل جاتے ہیں۔ بچے کے ناخن تراشنے میں بڑے نرم اور ملائم ہوتے ہیں۔ کچھ مائیں انہیں قینچی سے کاٹتے ہوئے گھبراتی ہیں۔ اپنے ہاتھ سے ناخن کا ایک حصہ پکڑ کر آگے بڑھا ہوا ناخن اتار دیتی ہیں اور کچھ مائیں اس وقت اپنے بچے

کے ناخن تراش دیتی ہیں۔ جبکہ وہ سو رہے ہوتے ہیں۔

بچے کا جگر بڑا ہوتا ہے کہ اسے رحم میں خون کے خلیوں کی مصنوعات سے واسطہ پڑتا ہے۔ جگر کا سائز اور پیٹ کے دوسرے اعضاء کمزور عضلات کی شرکت سے پیٹ کو گول اور لمبا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔

پیدائش کے تھوڑی ہی دیر بعد ناڑو میں دو جگہ گرہ لگا دیتے ہیں اور دونوں گرہوں کے درمیان میں چیرو۔ ایک کٹ۔ دوہری گرہ دینے کا مقصد ہیمرج (HEMORRHAGE) کے خلاف حفاظت کرنا ہے۔ ناڑو کا چھوٹا سا ٹکڑا بچے کے ساتھ ہی رہنے دیا جاتا ہے۔ ناڑو اکثر دو فٹ لمبا ہوتا ہے۔

لڑکا ہو یا لڑکی دونوں کے بیرونی تولیدی اعضاء پیدائش کے وقت سوجے ہوئے ہوتے ہیں۔ کیونکہ یہ ان مادرانہ ہارمونز کا اثر ہوتا ہے جو کہ زچگی میں بچے کو ماں سے ملے ہوتے ہیں۔ یہ سوزش پیدائش کے فوراً ہی بعد رفع ہو جاتی ہے۔ کچھ بچوں کے فوطوں کی تھیلی بہت بڑی ہوتی ہے اور کچھ بچے ایسے خصیوں کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں جو لٹکتے نہیں ہوتے۔ آخر کار یہ الجھن اگر از خود رفع نہ ہو تو اسے ڈاکٹر کر سکتا ہے۔ عمل جراحی سے یہ الجھن دور ہو سکتی ہے۔ بچے کا عضو تناسل اس کے والدین کی توقع کے خلاف چھوٹا بڑا ہو سکتا ہے۔ بہت سی چیزیں بچے میں چند ماہ میں بدل جاتی ہیں۔ یہ کوئی ضروری نہیں کہ جو چیز پیدائش پر بچے میں ہے اس کے بعد بھی اس میں رہے۔

پیدائش کے وقت لڑکی کا بظر (CLITORIS) اتنا سوجا ہوا بھی ہو سکتا ہے کہ وہ لڑکے کا ایک چھوٹا سا عضو تناسل دکھائی دے۔ یہ سوزش رفتہ رفتہ کم ہوتی جائے گی۔ ہو سکتا ہے کہ پیدائش پر لڑکی کی اندام نہانی سے تھوڑا سا خون رس رہا ہو۔ یہ ماہواری کے خون میں پائے جانے والے ان ایسٹروجن ہارمونز کا ردعمل ہوتا ہے جو دوران حمل رحم میں لڑکی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ لہٰذا یہ بھی کوئی الجھن نہیں۔ قلیل مدت میں یہ بھی غائب ہو جائے گی۔ البتہ اگر اندام نہانی یا لڑکی کی مقعد سے زیادہ خون آ رہا ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

یہ بھی اکثر دیکھا گیا ہے کہ پیدائش پر کچھ لڑکوں اور لڑکیوں کی چھاتی میں پیدائش

Scanned with CamScanner

سے کئی دن بعد تک دودھ بھرا رہتا ہے۔ یہ بھی ان ہی ہارمونز کا ردعمل ہوتا ہے جو ماں کی چھاتیوں میں دودھ پیدا کرنے کے ردعمل (LACTION) میں رحم میں بچے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس ردعمل میں بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ لڑکے یا لڑکی کی چھاتی سے دودھ کی چند بوندیں، ٹپک بھی جاتی ہیں۔ اس میں گھبرانے کی کوئی ضرورت نہیں۔ کچھ دنوں بعد یہ دودھ خود ہی غائب ہو جائے گا۔ گزرے ہوئے زمانوں میں اس ریزش' اس افراز' اس رطوبت کو "چڑیلوں کا دودھ" (WITCHES MILK) کہتے تھے۔

دوسری چیزوں کی طرح بچے کو اپنا نظام ہضم قائم کرنے میں بھی کچھ وقت لگتا ہے۔ ابتداء میں اس کا ہاضمہ کمزور اور بے ترتیب ہوتا ہے۔ وہ اپنی پیدائش کے ابتدائی چند دنوں کے دوران منہ کے راستے کولتار کی طرح کالا ایک مادہ میکونیم (MECONIUM) خارج کرتا ہے۔ حمل کے دوران اس نے رحم میں جو کچھ کھایا ہوتا ہے یہ اس کا فضلہ ہوتا ہے۔ باقی ماندہ ایسے فضلات ناڑو اور آنول کے راستے خارج ہو چکے ہوتے ہیں۔ بس میکونیم ہی ایک ایسا مادہ ہوتا ہے جو جنین کی بڑی آنت میں رہ گیا ہوتا ہے۔ جسے بچہ پاخانے کے راستے بھی خارج کرتا ہے۔

ماں کا دودھ پینے والے بچے کا فضلہ پیلا اور دہی کی طرح ہوتا ہے۔ اس میں بدبو نہیں ہوتی۔ جبکہ دوسرا دودھ پینے والے بچے کا فضلہ سخت' سیاہی مائل اور بدبودار ہوتا ہے۔ بالغوں کی طرح بچوں میں بھی باقاعدگی کا رجحان پایا جاتا ہے۔ کچھ بچے بافراغت پاخانہ کرتے ہیں اور کچھ بچوں کو کئی روز تک اجابت نہیں ہوتی۔ بچے کو قبض کی شکایت کا اندازہ اس کے پاخانہ کے سخت ہونے سے لگایا جا سکتا ہے۔

تمام بچوں میں سے تقریباً ۵۰ فیصد بچے ابتدائی ۱۲ - ۳۶ گھنٹوں میں ایک ایسی حالت اختیار کر لیتے ہیں جسے یرقان کہتے ہیں۔ اس حالت میں بچے کا پنڈا پیلا اور آنکھیں سفید ہو جاتی ہیں۔ جو اس بات کی علامت ہے کہ بچہ ناقص جگر لے کر پیدا ہوا ہے اور یہ شکایت کئی روز تک موجود رہتی ہے تاآنکہ بچہ سرخ خون کے مواد کے خلیوں کو ضائع کرنے سے پہلے استعمال کرنے کی صلاحیت پیدا نہ کر لے۔ جونہی خون

کے پرانے سرخ خلئے تباہ ہو جاتے ہیں خون کو سرخ رنگت دینے والا مادہ ہیموگلوبن (HEMOGLOBIN) زرد رنگت کے مادے بلی روبن (BILIRUBIN) میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

بڑی عمر کے بچوں اور بالغوں میں یہ مادہ بلیروبن جگر سے بڑی آنت میں خارج ہوتا ہے اور وہاں سے جسم سے باہر خارج ہوجاتا ہے۔ اس سے پہلے کہ بچے کا جگر کیمیائی عمل سے اس مادے سے فائدہ اٹھانے کی صلاحیت پیدا کر لے یہ بچے کے خون ہی میں رہ جاتا ہے اور پیلی رنگت اختیار کر لیتا ہے۔ اگر ضروری سمجھا جائے تو ایسی حالت میں بچے کو چمکیلی روشنیوں (BILITIES) میں رکھا جائے جن کے اثر سے بلی روبن زائل ہو جائے گا۔ ایسی روشنیاں یرقان کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

نوزائیدہ بچے کے بے شعوری کے اس عالم میں کئی فطری رجحانات ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر بڑی احتیاط سے بچے کے طبعی رجحان کا اندازہ کرتے ہوئے یہ بتا سکتا ہے کہ وہ کن محرکات کی طرف رجوع کرتا ہے۔ وہ کونسی ایسی چیزیں ہیں جن سے بچہ بے شعوری میں بھی اتنی دلچسپی لیتا ہے۔ ایسی چیزوں کو (STIMULI) کہا گیا ہے۔

بچے کے ایسے ہی کچھ بے شعوری رجحانات غذا سے متعلق ہیں۔ یعنی وہ اپنی غذا سے بڑی رغبت رکھتا ہے اور یہ چیزیں دیگر بیرونی خطرات سے محفوظ رہنے کے حفاظتی نظام سے عبارت ہیں۔ جب بھی کوئی چیز بچوں کے لبوں کو چھو جائے گی وہ دودھ چوسنے کی حرکات کرنے لگے گا۔ بعض اوقات بچہ ابھی حمل کے ساتویں مہینے ہی میں ہوتا ہے کہ دودھ پینے کی مشق شروع کر دیتا ہے۔ کچھ بچے سخت انگوٹھے کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں جسے وہ رحم ہی سے چوستے ہوئے آتے ہیں۔ نوزائیدہ بچے میں چوسنے کا یہ رجحان اس قدر شدید ہوتا ہے کہ جو بھی چیز اس کی زد میں آئے اسے چوسنے کی کوشش کرتا ہے۔ دودھ چوسنے کی اپج بچے میں بے شعوری میں بھی بدرجہ اتم موجود ہوتی ہے۔

اور پھر یہ گھومنے گھمانے کا فطری رجحان ہی تو ہے جو بچے کے گردن گھمانے کا سبب بنتا ہے۔ اس کے ننھے سے گال کو ذرا سا انگلی سے چھو دو بس وہ ادھر ہی گردن گھما لے گا اور اس کے ساتھ ہی اس کے ہونٹ باہر نکل آئیں گے اور یوں بچہ اپنی

غذا تلاش کرتا ہے۔ ماں کو بس اتنا کرنا ہے کہ اپنے پستان کی بھٹنی یعنی نپل بچے کے گال سے چھوا دے بچہ ازخود اپنا سر اس سمت میں گھما لے گا لیکن یہ خیال رہے کہ بچے کے سر کو گھمانے کے لئے بیک وقت اس کے دونوں گالوں کو نہ چھونا چاہیے۔ اگر ایسا کیا جائے تو بچہ بوکھلا جائے گا کہ دونوں سمتوں میں سے کس سمت میں اپنا سر ہلائے۔

نوزائیدہ بچے میں چونک جانے کا رجحان بھی موجود ہوتا ہے جسے ماہرین MORO کا نام دیتے ہیں۔ اچانک اگر قریب کہیں دھماکہ ہو یا شور سنائی دے تو بچہ یکدم اپنی ٹانگیں اوپر اٹھا لیتا ہے اور دونوں بازو کھلے ہاتھوں کے ساتھ باہر پھیلا دیتا ہے اور پھر اپنے دونوں بازو اپنے جسم کی طرف یوں سمیٹ لیتا ہے جیسے ہم آغوش ہوتے ہیں اور اس کے ساتھ ہی بعض اوقات وہ روتا بھی ہے۔ یہ رجحان دو ماہ کی عمر کے بعد کے بچے میں مفقود ہو جاتا ہے۔

جب بچہ اپنی پشت کے بل لیٹا ہوا ہو تو (TONIC NECK) رجحان کو ظاہر کرتا ہے۔ اس کا سر حرکت کرتا ہے اور جدھر وہ دیکھ رہا ہوتا ہے اس کا بازو اور ٹانگ کچھ کچھ یا مکمل طور پر ادھر پھیلی ہوئی ہوتی ہے۔ یہ رجحان بچے میں اعصابی نظام کے نامکمل ہونے کی علامت ہے اس کو (FENCING REFLEX) بھی کہتے ہیں۔ یہ رجحان بچے میں تین یا چھ ماہ کے بعد غائب ہو جاتا ہے۔ اگر بچے کو کولہے یا پسلیوں میں گدگدایا جائے تو وہ کمان کی طرح دہرا ہو جاتا ہے۔ یہ رجحان بچے میں بہادرانہ یا (SALAMANDER) رجحان کہلاتا ہے جو دوسرے مہینے غائب ہو کر اس کے بعد دوبارہ ظاہر ہوتا ہے اور بالغ ہوجانے کے بعد بھی رہتا ہے۔

اگر بچے کو پکڑ کر اس طرح کھڑا کیا جائے کہ اس کے پاؤں زمین کی سطح کو چھو رہے ہوں تو وہ اس طرح قدم رکھتا اور اٹھاتا ہے جیسے ناچ رہا ہو۔ اسے ناچنے کا رجحان کہتے ہیں جو بچے میں پیدائش سے چھ ماہ بعد تک رہتا ہے۔ اس میں یہ خیال رکھنا چاہیے کہ بچہ بغیر کسی سہارے کے اپنے سہارے کھڑا ہونے نہ پائے کیونکہ اس ابتدائی عمر میں اس کی ٹانگوں میں اس کا بوجھ سہارنے کی طاقت نہیں ہوتی۔

بچے میں یہ رجحان بھی ہوتا ہے کہ جو چیز اس کے سامنے رکھ دی جائے اسے پکڑنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس کو (BABINSKY REFLEX) کہتے ہیں۔ بچہ جب دو سال کا ہو جاتا ہے تو یہ رجحان اس میں سے غائب ہو جاتا ہے۔ ابتدائی چند دنوں میں بچہ گڑیا کی طرح آنکھیں جھپکایا کرتا ہے۔ جب اس کا سر جلدی سے گھمایا جائے تو اس کی آنکھیں پچھلی طرف حرکت کرتی ہیں۔ کسی چیز کو کھاتے ہوئے بچے میں یہ رجحان بھی پایا جاتا ہے کہ وہ اس قدر زیادہ منہ ٹھونس لیتا ہے کہ اسے نگل نہیں سکتا۔

کھانسنا اور چھینکنا بچے میں دو ایسے رجحانات ہیں جو اس کی سانس کی نالیوں میں موجود رحم کی آلائش کو دور کرنے میں اس کو مدد دیتے ہیں۔ بچے کی ناک میں اگر جھلاہٹ ہو گی یا اس پر تیز روشنی پڑے گی تو وہ چھینکے گا۔ اس کے علاوہ بچہ تیز روشنی میں بھی آنکھیں جھپکتا ہے۔ وہ سو رہا ہو یا جاگ رہا ہو۔ اگر اس کی پلکوں میں کوئی چیز اکساہٹ پیدا کرے گی تو وہ آنکھیں جھپکے گا۔

بچے کے ختنے

اگر بچہ لڑکا ہو تو ہمارے مذہب میں اس کے ختنے کرانا بہت ضروری ہے۔ دنیا میں کئی قومیں ایسی ہیں جن میں ختنے کرانا دستور نہیں لیکن مسلمان قوم میں ایسا نہیں ہے۔ کئی بچوں کے ختنے ان کی پیدائش پر ہی کر دیئے جاتے ہیں اور کئی بچوں کے ختنے چند مہینے گزر جانے کے بعد یا اس سے بھی زیادہ عرصہ گزر جانے کے بعد کیے جاتے ہیں۔ بہرحال اگر ختنے بچے کی پیدائش کے دس بارہ دن کے بعد کر دیئے جائیں تو اسے زیادہ تکلیف بھی نہ ہو گی اور زخم بھی بہت جلدی بھر جائے گا۔

ختنے کرانے میں فائدہ ہی فائدہ ہے نقصان ذرا بھی نہیں۔ حکماء کا کہنا ہے کہ اس سے بچہ بچپن میں مثانہ میں پتھری، رات کو بستر پر پیشاب نکل جانا، کانچ نکل آنا ایسی بیماریوں سے بچا رہتا ہے۔ اس سے عضو تناسل کے بڑھے ماس کو ہٹا کر روزانہ اس کی صفائی کرنے کی ضرورت بھی نہیں رہتی۔ ورنہ اگر روزانہ صفائی نہ کی جائے تو حشفہ کے قریب گندگی جمع ہو کر کئی بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔ گندگی سے عضو تناسل کا مرض

(CARCINOMA) بھی ہو جاتا ہے۔ ماہرین پیشاب کا کہنا ہے کہ ختنے سے عضو تناسل کا سرطان (CERVICAL CANCER) نہیں ہوتا۔ بڑے ہو کر امراض خبیثہ یعنی جنسی بیماریوں (VENERAL DISEASES) سے بھی بچاؤ ہوتا ہے۔ ختنہ جنسی توانائی (PSOHOSFXUAL DEVELOPMENT) کی نشوونما کے لئے بھی مفید ہے۔ بہ نسبت غیر ختنہ شدہ عضو مخصوص کے ختنہ شدہ عضو میں خیزش زیادہ دیر تک رہتی ہے۔

حفاظتی ٹیکے

نوزائیدہ بچے میں چھوت چھات والے امراض سے بچے کی قوت مدافعت بہت کم ہوتی ہے۔ اس لئے ہمیشہ احتیاط کی جاتی ہے کہ ننھا بچہ صاف ستھرے ماحول میں رہے۔ جو جراثیم سے پاک ہو۔ ڈاکٹر سے مشورہ کر کے مندرجہ ذیل بیماریوں کے حفاظتی ٹیکے لگوانے چاہئیں۔

۱۔ خناق (DIPHTHERIA) ۲۔ کالی کھانسی (PERTUSSIS) ۳۔ کزاز (TETANUS) ۴۔ روبیلا(GERMAN MEASLES) ۵۔ تپ دق (ٹی بی) اس سے بچاؤ کے لئے بی سی جی ویکسین کا ٹیکہ لگاتے ہیں۔

۶۔ پولیو سے بچاؤ کے لئے پولیو ویکسین دی جاتی ہے۔

۷۔ خسرہ اور کن پیڑوں سے بچاؤ کے لئے علیحدہ علیحدہ ویکسین ہیں۔

۸۔ ہیضہ اور ٹائی فائڈ سے بچاؤ کے لئے ٹیکے شیر خوار بچوں کے لئے ضروری نہیں۔ البتہ جب ماں کے دودھ کے علاوہ بچہ غذا کھائے، چلنے پھرنے اور کھیلنے لگے تو ہیضہ اور ٹائی فائڈ ہونے کا ڈر ہوتا ہے اس لئے ان امراض سے بچنے کے لئے ٹیکہ کرانا چاہیے۔

۹۔ چیچک۔ چھوت چھات کا یہ مرض گزشتہ چند سال سے پاکستان سے غائب ہو چکا ہے۔ لیکن احتیاطاً حفاظتی ٹیکے اب بھی لگائے جاتے ہیں۔

○☆○

نوزائیدہ بچے کے امراض اور مسائل

ننھے بچے کے چند ایک عام امراض سے والدین کو واقف ہونا بہت ضروری ہے۔ سب سے عمدہ تدبیر تو یہ ہے کہ بچے کی دیکھ بھال کرتے ہوئے امراض کو روکا جائے۔ نوزائیدہ بچے کی چند عام بیماریاں درج ذیل ہیں۔

جلد کی چھوت (SKIN INFECTION)

اگر بچے کو گرمیوں میں روزانہ غسل نہ دیا جائے تو اسے چھوت ہو سکتی ہے۔ سٹیفیلو کوکس جراثیم ہر جگہ جلد پر موجود ہوتے ہیں۔ ذرا سی خراش آ جائے تو پسینہ اور گرد کی موجودگی میں چھوت لگ سکتی ہے۔ جلد پر گرمی دانے نکل آتے ہیں۔ بچے کو غسل دے کر کیلامین لوشن لگاتے ہیں۔

ابتدائی ہفتوں میں بچے کا چیخنا

تقریباً تمام نوزائیدہ بچے پیدائش کے بعد ابتدائی ہفتوں میں چیخنے چلاتے اور پریشان کرتے ہیں۔ ان کے ایسا کرنے کے کئی نام تو رکھے جا سکتے ہیں لیکن ان کی تشریح کرنا آسان نہیں۔ جب بچہ روتا ہے۔ پریشان کرتا ہے تو اس کے بارے میں طرح طرح کے خیال دل میں پیدا ہونے لگتے ہیں۔ کیا وہ بھوکا ہے؟ کیا وہ اپنے پیشاب سے بھیگا ہوا ہے۔ کیا وہ بیمار ہے؟ کیا اسے بدہضمی کی شکایت تو نہیں؟ کیا وہ کسی درد سے چیخ رہا ہے؟

ان سوالوں کا جواب کوئی مشکل بات نہیں۔ یہ عام فہم کی بات ہے کہ بچہ اگر

Scanned with CamScanner

دوپہر یا شام کے وقت رونے لگے اور چپ نہ کرے تو یہی کہا جائے گا کہ اس کے پیٹ میں تکلیف ہے۔ اگر بچے کے پیٹ میں ہوا ہو تو اس کے پیٹ میں درد ہوتا ہے اور وہ روتا ہے۔ اگر بچہ جلدی جلدی اور بڑے بڑے گھونٹ لے کر دودھ پیئے تو اس کے پیٹ میں دودھ کے ہمراہ ہوا بھی چلی جاتی ہے۔ اس کیفیت سے بچے کو بچانے کا سہل طریقہ یہ ہے کہ ایک چھاتی سے دودھ پلا کر بچہ کو اٹھا کر اپنے کندھے سے لگالیں اس طرح کہ بچے کا پیٹ ماں کے کندھے کی گولائی پر ہو۔ اب بچے کی کمر کو سہلائیں تو بچہ ڈکار لے گا اور اس طرح پیٹ میں سے ہوا خارج ہو گی اور درد دور ہو جائے گا۔

اگر بچہ لگاتار ۱۵ منٹ یا اس سے زیادہ دیر روئے اور اس کو دودھ دیئے ۲ گھنٹے سے زیادہ عرصہ گزر چکا ہو یا اسے تھوڑا سا دودھ پلائے دو گھنٹے گزر چکے ہوں تو اسے پھر دودھ پلائیں۔ اگر وہ اس سے مطمئن ہو کر سو جائے تو یہ اس کے رونے کا صحیح جواب ہے اور اگر اسے مناسب مقدار میں دودھ پلائے دو گھنٹے نہیں گزرے تو یہ سمجھ لینا غلط نہ ہو گا کہ بچے کو بھوک نہیں لگی۔ اس کے رونے کا کچھ اور سبب ہے۔

عام طور پر بچہ جتنا زیادہ دودھ ماں کی چھاتی سے پیتا ہے اس سے زیادہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر بچہ ماں کی چھاتی میں موجود سارے کا سارا پی کر اسے خالی کر دے گا تو اس میں پہلے سے زیادہ مقدار میں دودھ پیدا ہو گا۔ ہاں اگر ماں تھکی ہوئی ہو اور متفکر ہو تو کبھی کبھار اس کی چھاتیوں میں دودھ کم ہو جایا کرتا ہے۔

اگر بچہ اچھی طرح دودھ پی لینے کے بعد دو گھنٹے کا عرصہ گزرنے سے پہلے رونے لگے تو اسے ۱۵ - ۲۰ منٹ مزید رونے دینا چاہیے۔ اس کے منہ میں ڈمی یعنی چوسنے کا نپل دے دینا چاہیے۔ ایسا کرنے سے اگر وہ سو جائے تو بہت ٹھیک ہے۔ لیکن اگر وہ اور زیادہ رونے لگے تو اسے تھوڑا سا دودھ پلا دینے میں کوئی ہرج نہیں۔

ابتدائی مہینوں میں بچوں کو سردی اور چھوت لگ جایا کرتی ہے۔ نزلہ زکام ہو جاتا ہے۔ آنتوں میں تکلیف ہو جاتی ہے۔ جس کا اندازہ ان کے کھانسنے' ناک بہنے اور ان کی آنتوں کی حرکات سے کیا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ ابتدائی مہینوں میں متعدی

امراض بچوں کو کم ہی لگتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ صرف روہی نہیں رہا بلکہ اس کی رنگت اور شکل و صورت میں بھی نمایاں فرق نظر آتا ہے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اگر بچہ پاخانہ پیشاب کر کے گیلا ہو جائے تو بہت کم بچے بے آرامی یا بے چینی محسوس کیا کرتے ہیں۔ ورنہ اکثر بچے تو اسی حالت میں مگن پڑے رہتے ہیں۔ بہرحال ان کی یہ عادت بدلی جا سکتی ہے۔ لنگوٹ اگر گیلا ہو تو اتار کر خشک لنگوٹ پہنا دیں۔ بسا اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ لنگوٹ کی پن بچے کو چبھتے ہوئے تکلیف پہنچاتی ہے اور وہ روتا ہے۔ مگر ایسا شاذونادر ہی ہوتا ہے بہرحال بچے کا لنگوٹ یعنی پن وغیرہ کو اچھی طرح دیکھ لینا چاہیے۔

اگر بچہ بدہضمی کا شکار ہو تو اس کا پاخانہ دہی کی مانند ہو گا اور اس کی رنگت ہری ہو گی۔ بدہضمی سے بھی بچے کے پیٹ میں تکلیف ہو جاتی ہے اور وہ روتا ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کے ہاضمے میں کوئی نقص دیکھیں تو اسے ڈاکٹر کو دکھائیں۔

الٹیاں آنا

عام طور پر بچے دودھ جلدی اور تیزی سے پیتے ہیں اور جب دودھ پی چکتے ہیں تو کچھ دودھ منہ کے ذریعے باہر آ جاتا ہے۔ یہ کوئی خطرے کی علامت نہیں۔ جب ماں اپنا دودھ پلائے تو نپل کو اپنی دو انگلیوں سے اس طرح تھامے کہ دودھ کا بہاؤ کنٹرول کر سکے اور دودھ پلا کر کندھے سے لگا کر ڈکار بھی دلائے۔

اگر واقعی صحیح معنوں میں الٹیاں آ رہی ہوں اور بچہ پیا ہوا دودھ اگل رہا ہو تو اس طرف توجہ دینا چاہیے۔ اس سے خطرناک حالت پیدا ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ دودھ معدہ سے آگے آنتوں میں نہ جا رہا ہو۔ یا آنتوں کے پہلے حصے سے آگے نہ چل رہا ہو۔ ایسی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

کئی بچوں میں ابتدائی ہفتوں اور مہینوں میں الٹیاں کرنے کا رجحان بہت زیادہ ہوتا ہے اور جوں جوں وہ بڑے ہوتے جاتے ہیں۔ یہ رجحان ان میں کم ہوتا جاتا ہے۔ بعض بچے تو جب خود بخود بیٹھنا شروع کر دیتے ہیں تو یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ دانت نکلنے کے زمانے میں بھی یہ شکایت بچوں کو ہو جاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

مقعد اور چوتڑوں کی سوزش

پاخانہ کے بعد اگر بچے کے جسم کو اچھی طرح صاف نہ کیا جائے تو پاخانہ جسم سے لگا رہنے سے خارش پیدا ہو جاتی ہے جو سوزش پیدا کرتی ہے۔ پیشاب سے گیلا لنگوٹ بھی مسلسل بندھا رہنے سے بچے کی جلد کو نقصان پہنچتا ہے۔ مقعد اور چوتڑوں میں سوزش ہو جاتی ہے۔ ویسے بھی لنگوٹ نرم کپڑے کے ہونے چاہئیں تاکہ بچے کی جلد کو خراش نہ آئے۔ پاخانہ کے بعد بچے کے جسم کو اچھی طرح صاف کر دینا چاہیے۔ اگر چوتڑ سرخ ہو جائیں اور سوزش ہو جائے تو پانی سے دھونے کے بعد زیتون کا تیل یا وسلین لگاتے ہیں۔ لنگوٹ اتار دیتے ہیں۔ اگر سوزش زور پکڑ جائے تو ہو سکتا ہے اس کا باعث ننگس کی چھوت ہو۔ اس میں بچے کو الٹا لٹاتے ہیں۔ اس شکایت میں ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

تینڈوا (TONGUE TIE)

اگر زبان کی نوک نیچے منہ سے جڑی ہوئی ہو تو بچے کو دودھ پینے میں دقت پیش آتی ہے۔ یہ بندھن بچے کے آسانی سے دودھ پینے میں مزاحم ہوتا ہے اور تینڈوے والے بچے بڑے ہو کر ٹھیک طرح بول بھی نہیں سکتے۔ اس کا علاج آپریشن ہے۔ جہاں زبان جڑی ہو وہاں سے کاٹ دیا جاتا ہے۔

دستوں کی بیماری

جو بچے ابتداء ہی سے ماں کا دودھ پیتے ہیں اس تکلیف سے محفوظ رہتے ہیں۔ یہ تکلیف پیدائش سے کچھ دن بعد شروع ہوتی ہے۔ گندا دودھ اور گندا ماحول بھی اس کا باعث ہو سکتا ہے۔ یہ بیماری عام طور پر ایکولائی (ECOLI) کی چھوت سے ہوتی ہے۔ وائرس بھی یہ مرض پھیلاتے ہیں۔ دست لگ جانے سے بچے میں پانی اور نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے۔ بچہ بے جان سا ہو جاتا ہے۔ فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

قبض

نوزائیدہ بچوں کو قبض بھی ہو جایا کرتی ہے۔ جس کا علاج ہمارے یہاں مائیں خود ہی کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔ صابن، کڑوے تیل یا وسلین کی بتی ننھے کی مقعد میں چڑھا دیتی ہیں جس سے بچے کو اجابت ہو جاتی ہے۔ عرق سونف اور عرق گلاب بھی پلاتی ہیں۔ بہرحال بچے کی قبض کی صورت میں ڈاکٹر سے بھی مشورہ کر لینے میں کوئی حرج نہیں۔

جو بچے ماں کا دودھ پیتے ہیں۔ انہیں عام طور پر قبض نہیں ہوتی اور یہ بھی یاد رہے کہ چاہے ۲۴ گھنٹے میں بچہ ایک اجابت کرے اگر اسے زور نہ لگانا پڑے اور پاخانہ سخت ہونے کی بجائے نرم ہو تو کوئی نقصان نہیں۔

یرقان

کئی نوزائیدہ بچوں میں تیسرے یا چوتھے دن یرقان ہو جاتا ہے۔ ان کا چہرہ اور آنکھیں زرد ہو جاتی ہیں۔ یہ عام قسم کا طبعی یرقان ہے۔ عام طور پر بے ضرر ہوتا ہے۔ اگر بچے کے جگر کا فعل درست نہ ہو تو خون میں ایک جزبلی روبین کی زیادتی سے زردی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ شکایت ماں کے دودھ سے بھی تین چار دن میں دور ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر سے بھی مشورہ کریں۔

سرخ دانے

بہت سے بچوں کی جلد ابتدائی مہینوں میں بڑی نازک اور حساس ہوتی ہے۔ پیشاب کرنے سے لنگوٹ بھیگ جاتا ہے تو پیشاب کی تیزابیت سے بچوں کی جلد متاثر ہوتی ہے۔ ان کی کمر، چوتڑوں اور چڈوں میں چھوٹے چھوٹے سرخ دانے نکل آتے ہیں۔ گرمی کے دنوں میں چھوٹے بچوں کے چہرے اور جسم پر چھوٹے چھوٹے سرخ دانے بھی نکل آتے ہیں۔ چند دنوں میں جن کے منہ پک کر سفید ہو جاتے ہیں اور ایسا بھی ہوتا ہے کہ دودھ چوسنے سے بچوں کے ہونٹوں کے اوپر یا نیچے ابتدائی ہفتوں میں آبلے پڑ جاتے ہیں۔ جن کا علاج کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی خود بخود ٹھیک ہو جاتے

Scanned with CamScanner

ہیں۔ گرمی دانوں پر پاؤڈر چھڑکنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

بچے کی چھاتیاں پھول جانا

بعض لڑکے لڑکیوں کی چھاتی پیدائش کے بعد پھولی ہوئی اور سرخ نظر آتی ہے۔ یہ کیفیت ماں کے ہارمون ایسٹروجن کے پیدائش کے بعد نہ ملنے کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔ پھولی ہوئی چھاتی کو دبانے یا ملنے کی ضرورت نہیں ہوتی چند دنوں میں یہ سوزش خودبخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ سوزش بچے میں کچھ غدودی تبدیلیوں کی وجہ سے بھی ہوتی ہے۔

منہ پک جانا (THRUSH)

بچے کے منہ میں سفید چھالا سا نظر آتا ہے۔ تالو اور زبان پر چھالے نظر آتے ہیں۔ سفید دھبوں کی درمیانی جگہ سرخ ہوتی ہے۔ جس کی وجہ ایک فنگس یعنی پھپھوندی ہے جو ماں کی اندام نہانی میں ہوتی ہے۔ جسے ایلبی کین کہتے ہیں۔ اس کی علامات بچے میں چوتھے دن ظاہر ہوتی ہیں۔ سفید دھبوں کو صاف کرنے سے نیچے سے زخم ظاہر ہوتا ہے۔ جس پر ڈیکاڈن پینٹ (DEQUADIN PAINT) یا نیسٹیٹن (NYSTATIN) سولیوشن لگاتے ہیں۔ ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ غفلت کرنے سے یہ مرض سانس کی نالیوں اور آنتوں میں بھی پھیل جاتا ہے۔ یہ مرض عام طور پر دبلے پتلے کمزور بچوں میں دیکھنے میں آیا ہے۔

سانس کی شکائتیں

بچے بڑی آسانی سے چھینکتے ہیں۔ بچے کے چھینکنے سے عام طور پر یہ سمجھ لیا جاتا ہے کہ اسے زکام ہوگیا ہے۔ لیکن ایسا نہیں۔ چھینکنے کے ساتھ جب تک اس کی ناک نہ بہے یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ اسے زکام ہوگیا ہے۔ اس کی وجہ ناک میں اڑی کوئی رطوبت یا گرد بھی ہو سکتی ہے جو اڑ کر بچے کی ناک میں گولی سی بن گئی ہو۔

دھیما سانس

والدین یہ دیکھ کر پریشان ہو جاتے ہیں کہ بچہ دھیما سانس لے رہا ہے یا وہ نیند میں خراٹے مارتا ہے۔ یہ دونوں طبعی حالتیں ہیں۔ والدین کو پریشان نہ ہونا چاہیے۔ کئی بچے روتے ہوئے یک دم دم سادھ لیتے ہیں جیسے سانس نہیں لے رہے۔ نیلے پیلے پڑ جاتے ہیں۔ ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ بظاہر یہ کوئی خطرے والی بات نہیں۔ ایسی حالت میں اکثر دیکھا گیا ہے کہ والدین بچے کو گود میں لے کر جھولے کی طرح جھلاتے ہیں۔ ایسا کرنے سے بچہ اس کا عادی ہو جاتا ہے۔

آنکھ کی تکلیف

بچہ کی آنکھ میں سوزش ہو جاتی ہے جو گونوکوکس (GONOCOCCUS) کی وجہ سے ہوتی ہے۔ لیکن یہ تکلیف بہت کم دیکھنے میں آتی ہے۔ اس تکلیف میں پنسلین استعمال کرتے ہیں۔ جبکہ کئی بچوں کو پنسلین موافق نہیں آتی۔ اس لئے محتاط رہنا چاہیے۔ ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

○☆○

Scanned with CamScanner

بچے کو دودھ پلانا

ماں کا اپنے بچے کو اپنی چھاتیوں کا دودھ پلانا ایک فطری عمل ہے۔ لہٰذا بہتر یہی ہے کہ ماں اپنا دودھ اپنے بچے کو پلائے۔ اس کے بہت سے فوائد ہیں۔ جن کی تفصیلات درج ذیل ہیں۔ ڈاکٹر بنجمن سپوک اپنی کتاب (BABY.AND.CHILD.CARE) جس کی اب تک دو کروڑ سے زائد کاپیاں فروخت ہو چکی ہیں' میں لکھتا ہے۔

☆ - اپنی چھاتیوں کا دودھ اپنے بچے کو پلانا ماں کے لئے بھی بہت مفید ہے۔ اس سے سب سے بڑا جسمانی فائدہ ماں کو یہ ملتا ہے کہ جب بچہ ماں کا دودھ پیتا ہے تو اس کے رحم کی دیواریں سکڑتی اور مضبوط ہوتی ہیں اور وہ بڑی تیزی سے اپنی پہلی حالت پر آ جاتا ہے جیسا کہ وہ اس کے حاملہ ہونے سے پہلے ہوتا ہے۔

☆ - تیسرے یا چوتھے دن ماں کی چھاتیوں میں دودھ آ جاتا ہے۔ ابتدائی چند دنوں میں ماں کا دودھ ایک خاص قسم کا مادہ ہوتا ہے جسے کلوسٹرم (COLOSTRUM) کہتے ہیں۔ یہ دودھ سے قدرے گاڑھا اور ہلکے پیلے رنگ کا ہوتا ہے۔ اس سے بچہ کئی بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت حاصل کرتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ پینے والے بچے کو عام طور پر بول و براز کی وہ شکائتیں نہیں ستاتیں جو بوتل کا دودھ پینے والے بچے کو ستاتی ہیں۔

☆ ماں کا دودھ خالص ہوتا ہے۔ اس میں کسی قسم کی ملاوٹ کا اندیشہ نہیں ہوتا ماں کے دودھ سے بچے کو آنتوں کی چھوت نہیں ہوتی۔

☆ عملی نقطہ نظر سے یہ بھی اہم ہے کہ ماں کا دودھ ہر وقت دستیاب ہوتا ہے۔ دن ہو یا رات اسے رکھنے یا سنبھالنے کے لئے کوئی تردد نہیں کرنا پڑتا۔ خریدنا بھی نہیں پڑتا۔ مصفا ہوتا ہے اور بچے کے ہاضمے کے نظام کے موافق ہوتا ہے۔ سب سے بالاتر اس سے بچے کے دودھ چوسنے کی جبلت کی تشفی و تسلی ہوتی ہے۔ اسے جتنی ضرورت ہوتی ہے اتنا ہی دودھ چھاتی سے پیتا ہے۔

☆ اکثر دیکھا گیا ہے کہ جو بچے ماں کی چھاتی سے دودھ پیتے ہیں انگوٹھا چوسنے کے عادی نہیں ہوتے۔ انگوٹھا نہیں چوستے۔

☆ ماں کو اپنا دودھ پلانے سے ایک اور فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ اس میں سینے کے کینسر کے امکانات نسبتاً" کم ہو جاتے ہیں۔

ان وجوہات کے باعث مغربی ممالک میں اب BACK.TO.THE.BREAST مہم کا بہت چرچا ہے اور ماؤں کو اپنا دودھ پلانے کی طرف راغب کیا جا رہا ہے۔

○☆○

چھاتی کا دودھ پلانے کے بارے میں کچھ اہم باتیں

کچھ ماؤں کو یہ خطرہ لاحق ہوتا ہے کہ بچے کو اپنا دودھ پلانے سے چھاتیاں ڈھلک جائیں گی۔ ان کے جسمانی حسن و تناسب میں فرق آ جائے گا۔ زیادہ دودھ پیدا کرنے کے لئے اگر وہ زیادہ کچھ کھائیں پئیں گی تو موٹی ہو جائیں گی۔ لیکن ایسا ہرگز نہیں۔ مناسب اور متوازن غذائیں کھانے پینے سے ان کا وزن بالکل مناسب رہے گا۔ رہا چھاتیاں ڈھلک جانے یا بڑھ جانے کا اندیشہ تو ان کو ایسی انگیا استعمال کرنی چاہیے جس سے ان کی دودھ سے بوجھل چھاتیوں کو سہارا ملے لیکن ان پر انگیا کا تناؤ اور کھچاؤ بالکل اثر انداز نہ ہو۔ ہلکی پھلکی مناسب سی انگیا ان کی چھاتیوں کو ڈھلکنے اور بدزیب نہ ہونے دے گی۔ بچے کو رات دن دودھ پلانے کے لئے ماں کی چھاتیوں کو حراروں (CALORIES) کی ضرورت ہوتی ہے۔ تقریباً ۳۰۰۰ حرارے روزانہ۔ چھوٹے قد والی ماں کی ضرورت اس سے کم ہو گی۔ لہٰذا مناسب اور متوازن غذائیں کھانے سے یہ ضرورت پوری ہوتی رہے گی۔ ضرورت سے زیادہ وزن بڑھنے کی نوبت نہیں آئے گی۔ اپنا دودھ پلانے والی ماں کو تندرست و توانا ہونا چاہیے۔ یہ بچے کی تندرستی کے لئے بہت ضروری ہے۔ اپنا دودھ پلانے والی ماں اگر خود کو تندرست و توانا محسوس نہ کرے اور اس کا وزن بھی کم ہوتا جا رہا ہو تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرے۔

اپنا دودھ پلانے والی ماں کو غذا سوچ سمجھ کر کھانی چاہیے۔ وہ جو کچھ بھی کھائے گی اس کا اثر دودھ کے ذریعے بچے تک ضرور پہنچے گا۔ کچھ ادویات کے اثرات بھی تھوڑی مقدار میں ماں کے دودھ میں شامل ہو جاتے ہیں لیکن اتنی مقدار میں نہیں

جس سے بچہ متاثر ہو۔ اپنا دودھ پلانے والی ماں ملک آف میگنشیا، معدنی تیل، اسپرن، باربیچوریٹس (سردرد پیدا کرنے والی دوائیں) کوڈین، مارفین، سلفاڈرگز اور انٹی بائیوٹک وغیرہ کسی ضرورت کے تحت استعمال کر سکتی ہیں۔ دودھ کے ذریعے ان کا بچے پر کچھ اثر نہیں پڑتا۔ لیکن اپنا دودھ پلانے والی ماں کو برومائیڈز، اٹروپین، کیسکرا اور ارگٹ وغیرہ استعمال نہ کرنا چاہیے۔

ماں کے دودھ کا کوئی نعم البدل نہیں۔ اس کے علاوہ دودھ پلانے سے ماں اور بچہ میں پیار کا رابطہ قائم ہوتا ہے۔ بچہ اپنی ماں کی شناخت کرتا ہے۔

ابتدائی چند ہفتوں میں تو دودھ ہر دو یا اڑھائی گھنٹے کے بعد پلانا پڑتا ہے اور رات کو بھی بچہ دودھ پیتا ہے۔ جب بچے کا وزن ۷ پونڈ کے قریب ہو اور وہ تقریباً ۶ - ۷ منٹ ایک چھاتی سے دودھ پیئے اور ۶ - ۷ منٹ دوسری چھاتی سے تو وہ خوب پیٹ بھر کر دودھ پی لیتا ہے۔ ماں تجربہ سے یہ اندازہ لگا لیتی ہے کہ بچے نے پیٹ بھر کر دودھ پی لیا ہے۔

تقریباً ۸ ہفتوں کے اندر بچہ اگر پیٹ بھر کر دودھ پینا سیکھ لے تو ساڑھے تین یا چار گھنٹے سے پہلے دودھ پینے کی خواہش نہیں کرتا اور شام کو ۹ یا ۱۰ بجے دودھ پینے کے بعد رات بھر آرام سے سوتا ہے۔ پھر صبح ۵ یا ۶ بجے دودھ پیتا ہے۔ اگر بچہ رات کو بھی دودھ پینا چاہے تو پلا دینا چاہیے۔

ماں کو اپنے بچے کو کم سے کم چھ ماہ تک اپنا دودھ پلانا چاہیے۔ اگر بچہ کا وزن بڑھتا جائے۔ وہ تندرست رہے۔ خوش و خرم رہے اور ٹھیک سوئے تو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ بچہ اپنی ضروریات کے مطابق صحیح مقدار میں دودھ پی رہا ہے اور اس کی نشوونما ٹھیک ہو رہی ہے۔

ہر بچہ ایک ہی رفتار سے نہیں بڑھتا۔ کسی بچے کے وزن بڑھنے کی رفتار زیادہ تیز ہوتی ہے اور کسی کی کم۔ یہ ضروری نہیں کہ موٹا بچہ تندرست ہو اور دبلا بچہ بیمار۔ بچے کے وزن کا مسلسل بڑھنا ضروری ہے۔ وزن بڑھنے کی رفتار نسبتاً" چاہے کم ہی کیوں نہ ہو۔

Scanned with CamScanner

اپنا دودھ پلانے والی ماں کی خوراک

اپنا دودھ پلانے والی ماں کو اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ اس کی خوراک میں ان اجزاء کا ہونا بہت ضروری ہے جو کہ بچہ دودھ کے ذریعے اس کے جسم سے حاصل کر رہا ہے۔ ماں کے دودھ میں کیلشیم کی بہت زیادہ مقدار خارج ہوتی ہے جو کہ بچے کی ہڈیوں کو نشوونما پانے کے قابل بناتا ہے۔ اگر وہ کیلشیم کی حامل غذائیں کم کھائے گی تو اس کی چھاتیاں کیلشیم اس کی ہڈیوں سے حاصل کریں گی۔ ماں کو چاہیے کہ وہ روزانہ اتنا ہی دودھ پیئے جتنا کہ بچہ ہر روز اس کی چھاتیوں سے پی جاتا ہے بلکہ اس سے بھی کچھ زیادہ تاکہ اس کی اپنی ضروریات بھی پوری ہوتی رہیں۔ دودھ پینے کے علاوہ وہ دودھ سے تیار کردہ مشروبات، دلیہ، کھیر، فرنی، پنیر دہی وغیرہ بھی استعمال کرے۔ دودھ پلانے والی ماں کو ایک کوارٹ دودھ روزانہ ضرور پینا چاہیے۔ یہ ضروری نہیں کہ دودھ تازہ ہی ہو۔ ڈبے کا پاؤڈر یا ایوے پورٹیڈ (EVEPORATED) دودھ ہی کیوں نہ ہو۔

پھل اور سبزیاں کھائیں۔ جن میں حیاتین سی پائے جاتے ہیں۔ مثلاً سیاہی مائل سبز پتوں والی، زیادہ پتوں والی، گہری پیلی رنگت والی سبزیاں (جن میں وٹامن اے بکثرت ہوتے ہیں) پھلوں میں سے سنگترہ، مالٹا، گریپ فروٹ، ٹماٹر، امرود، کچی بند گوبھی سلاد وغیرہ۔ حراروں کے لئے آلو استعمال کریں۔ بکرے کا گوشت، مرغ کا گوشت مچھلی وغیرہ کھائیں۔ ہفتے میں ایک دو بار کلیجی کا استعمال بھی بہت مفید ہے۔

روزانہ ایک انڈا کھائیں۔ گندم کی روٹی استعمال کریں جس میں وٹامن بی ہوں گے۔ وٹامن اے حاصل کرنے کے لئے مناسب مقدار میں تازہ مکھن اور مارجرین استعمال کریں۔ اگر یہ دل پسند نہ ہوں تو پیلے رنگ کی گہرے سبز پتوں والی سبزیاں استعمال کریں اور زیادہ مقدار میں استعمال کریں۔

اگر بچے کو دودھ پلانے والی ماں کا وزن اس کی خواہش سے زیادہ بڑھ رہا ہے تو اسے ملائی اتارا ہوا دودھ پینا چاہیے۔ مکھن نہیں کھانا چاہیے۔ غذائی اجناس کم استعمال کرنی چاہئیں اور زیادہ حراروں والی غذائیں مثلاً مٹھائیاں، پیسٹریاں، کیک اور

سوڈا واٹر ایسی مشروبات یکسر ترک کر دینی چاہئیں۔ لیکن اسے چاہیے کہ دودھ، سبزیوں، پھلوں، گوشت اور وٹامن ڈی کے استعمال میں ہرگز کمی نہ آنے دے۔

دودھ پلانے کا صحیح طریقہ

کئی مائیں بیٹھ کر بچے کو دودھ پلاتی ہیں اور ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ ماں کھڑی ہے یا ٹہل رہی ہے اور ننھا دودھ پی رہا ہے۔ مگر ان میں کوئی بھی طریقہ صحیح نہیں۔ ماں کو چاہیے کہ وہ لیٹ جائے۔ بچے کو اپنے پہلو میں لٹائے اور چھاتی کی چوچی کو اس حد تک بچے کے منہ میں دے دے جسے ہالہ (AREOLA) کہتے ہیں۔ اس طرح بچے کو وافر مقدار میں دودھ میسر آتا ہے۔ دودھ چھاتیوں کے غدود تیار کرتے ہیں۔ جن سے چھوٹی چھوٹی نالیوں کے ذریعے چھاتیوں میں ان کالے رنگ کے گول دائروں میں آتا ہے جن کے اوپر چوچیاں واقع ہیں۔ چوچیوں میں نظر نہ آنے والے چھوٹے چھوٹے مسام ہیں۔ بچے کے چوسنے سے دودھ ان میں سے خارج ہوتا ہے۔ تو کہنے کا مقصد یہ ہے کہ دودھ زیادہ تر کالے رنگ کے گول دائروں میں جمع ہوتا ہے۔ اگر بچہ چوچی ہی کو چوستا جائے تو ظاہر ہے اسے اتنا دودھ میسر نہ آئے گا جتنا کہ پورے ہالے کو منہ میں لے کر میسر ہو گا۔ لہٰذا ماں کو اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

چوچیوں کی دیکھ بھال

کچھ ڈاکٹروں کا یہ مشورہ ہے کہ حاملہ کو حمل کے آخری مہینے ہی سے چوچیوں (NIPPLES) کا مساج کرنا چاہیے۔ تاکہ چوچیاں تن کر پوری طرح باہر نکل آئیں۔ اندر دھنسی ہوئی چوچیوں سے دودھ پلانا مشکل ہوتا ہے چھاتیوں اور چوچیوں کو حمل کے دوران ہی سے صاف کرنا اور صاف ستھرا رکھنا چاہیے اور جب بچہ دودھ پینے لگے تو اس وقت بھی چھاتیوں کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

بچے کا دودھ چھڑانا

اگر بچہ اس طرف راغب ہو اور ماں کی چھاتیوں میں دودھ آنا بھی کم ہو رہا ہو تو چھٹے یا ساتویں مہینے دودھ چھڑا دینا چاہیے۔ جس مدت تک بچے کو ماں کا دودھ پلانے کی

ضرورت ہوتی ہے اگر بچہ اس سے زیادہ مدت تک دودھ پیتا رہے تو وہ اس کا عادی ہو جاتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ ڈاکٹر سے مشورہ کر کے پانچویں مہینے ہی سے اُسے تھوڑا تھوڑا دودھ کپ یا بوتل سے پلانا چاہیے۔ اسے اس کا عادی بنانا چاہیے۔ چھ ماہ کی عمر میں بچہ اس قابل ہو جاتا ہے کہ ہر چیز اپنے ہاتھوں میں لے کر منہ میں لے لیتا ہے۔ ابتداء میں تھوڑا سا دودھ چھوٹے سے کپ یا فیڈر میں ڈال کر فیڈر یا کپ اس کے ہاتھ میں دے دینا چاہیے۔ تاکہ وہ خود پینے کی کوشش کرے۔ لیکن اگر وہ ایسا کرنا پسند نہ کرے یا ایسا نہ کر سکے تو ماں کو چاہیے اسے خود اپنے ہاتھ سے اس طرح دودھ پلائے۔ تو بچہ کچھ دنوں میں خود اپنے ہاتھ سے دودھ پینے کی کوشش کرے گا۔ تیسرے چوتھے مہینے میں ڈاکٹر سے مشورہ کر کے بچے کو کوئی ٹھوس غذا بھی شروع کر دینی چاہیے۔

○☆○

بوتل یعنی فیڈر سے دودھ پلانا

بوتل یا فیڈر کے ذریعے بچے کو جو دودھ پلایا جاتا ہے وہ دودھ، پانی اور کھانڈ کا آمیزہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات ڈاکٹر کھانڈ کو اس آمیزے سے خارج کر دیتا ہے۔ گائے کے دودھ میں پانی اور کھانڈ ملا کر ماں کے دودھ کی مانند مرکب بنالیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے کئی دودھ استعمال کئے جاتے ہیں۔ جن کی تفصیل درج ذیل ہے۔

مختلف دودھ

کچا دودھ، یہ وہ دودھ ہے جو گائے سے تازہ تازہ حاصل کیا جاتا ہے۔ اسے پانچ منٹ ابالنا چاہیے۔ نہ صرف ننھے بچوں کے لئے بلکہ بڑے بچوں کے لئے بھی دودھ کو ابالنے سے ڈائریا، گلے کی خراش، دق اور دوسری چھوت چھات کی بیماریوں کے جراثیم زائل ہو جاتے ہیں۔ ہمارے یہاں گائے کا جو دودھ ننھے کے لئے تیار کیا جاتا ہے ابالتے ہوئے اس میں تھوڑی سی سونف یا ایک آدھ الائچی بھی ڈال لیتے ہیں۔ اس سے بچے کے ہاضمے کو تقویت ملتی ہے۔

ایوے پورٹیڈ ملک (EVEPORATED MILK) گائے کا یہ دودھ ڈبے میں بند ہوتا ہے اور سائنٹیفک طریقے سے تیار کرتے وقت اس میں موجود پانی کی آدھی مقدار خارج کر دی جاتی ہے۔ اسی طرح ڈبے میں بند ایک اور دودھ ہوتا ہے جسے کنڈ۔نسڈ ملک (CONDENSED MILK) کہتے ہیں۔ اسے کھانڈ سے خاصا میٹھا کیا ہوتا ہے۔ لہٰذا ننھے بچے کے استعمال کے لئے ٹھیک نہیں۔ ایوے پورٹیڈ ملک کو جراثیم سے بالکل پاک کر دیا گیا ہوتا ہے۔ اسے بچہ آسانی سے ہضم کر لیتا ہے۔ اس

Scanned with CamScanner

سے بچے کو ایگزیما وغیرہ قسم کی کوئی الرجی بھی نہیں ہوتی۔ اس میں وٹامن ڈی ہوتا ہے۔ اس میں تازہ دودھ سے دو گنا زیادہ توانائی ہوتی ہے۔ لہٰذا جتنا دودھ ہو اتنی مقدار میں پانی ملا لینا چاہیے۔

پاوڈر ملک:۔ کئی قسم کے پاوڈر ملک آج کل دستیاب ہیں۔ جن کو اس طرح سائنٹیفک طریقے سے تیار کیا گیا ہے کہ ان میں ماں کے دودھ کی خاصیتیں پائی جاتی ہیں۔ تمام دودھ ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کرنے چاہئیں اور انہیں گھولنے کے لئے ہدایت کے مطابق پانی استعمال کرنا چاہیے۔

ریڈی میڈ فیڈ (READY TO USE) یہ دودھ استعمال کے لئے بالکل تیار ڈبوں میں بند مل جاتے ہیں اور ننھے بچوں کو بڑی آسانی سے استعمال کرائے جا سکتے ہیں۔ لیکن یہ بڑے قیمتی ہوتے ہیں۔ خود تیار کئے ہوئے دودھ سے کئی گنا زیادہ قیمتی۔

پاسچرائزڈ ملک (PASTEURIZED MILK) :۔ یہ بھی ایوپوریٹڈ ملک کی ایک قسم ہے۔ پاسچرائزیشن کے عمل میں دودھ کو گرم کر کے ڈبوں میں بند کیا جاتا ہے تاکہ بچے کے لئے خطرناک جراثیم تلف ہو جائیں۔ اس میں وٹامن ڈی ہوتا ہے۔

ہوموجنائزڈ ملک (HOMOGENIZED MILK) :۔ یہ پاسچرائزڈ ملک کی ایک قسم ہے جس میں چربی کے خلیوں کو مشینی عمل سے ریزہ ریزہ کر دیا جاتا ہے تاکہ بچہ دودھ کو آسانی سے ہضم کر سکے۔ اس میں کریم دودھ کے اوپر ہی جمع نہیں رہتی بلکہ سارے دودھ میں گھل مل جاتی ہے۔

ادھ ملائی والا دودھ (HALF SKIMMED MILK) مشین سے دودھ کی آدھی ملائی ختم کر دی جاتی ہے۔ یہ قبل ازوقت پیدا ہونے والے بچوں کے لئے بہت مفید ہوتا ہے۔ یعنی ڈاکٹر ایسے بچوں کو یہی دودھ دینے کی سفارش کرتے ہیں جب تک کہ ان کا وزن پانچ پونڈ نہ ہو جائے۔ یہ زود ہضم ہوتا ہے۔

ملائی اتارا ہوا دودھ (SKIMMED MILK) ڈائریا کے مرض میں ننھے بچوں کے لئے مفید ہے۔ اس میں کریم بالکل نہیں ہوتی۔ اس لئے زود ہضم ہوتا ہے۔ ایسے دودھ بچے کو دینے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیا جائے تو بہت مناسب ہے۔

مختلف کھانڈیں

ننھے بچے کے دودھ میں کونسی کھانڈ استعمال کرنی چاہیے۔ اس کے بارے میں ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا چاہیے۔ وہ بہتر طور پر تجویز کرے گا کہ بچے کے لئے کونسی کھانڈ مفید رہے گی۔ اس مقصد کے لئے مختلف کھانڈیں استعمال کی جاتی ہیں جن کی تفصیل درج ذیل ہے۔

سفید کھانڈ:۔ ہمارے یہاں عام طور پر سفید کھانڈ یعنی چینی استعمال کی جاتی ہے۔ وہی جو ہم سب روزمرہ استعمال کرتے ہیں۔ یہ چونکہ مصفا کی ہوئی ہوتی ہے لہٰذا تسلی بخش ہوتی ہے۔ اس کے استعمال سے بچے کو کوئی گزند پہنچنے کا اندیشہ نہیں ہوتا۔ اس سے ننھے کو قبض بھی نہیں ہوتی۔ بچے کی چوبیس گھنٹوں کی خوراک میں اس کی مقدار زیادہ سے زیادہ ۲۔۳ ٹیبل سپون ہے۔

براؤن شوگر (شکر) یہ کچھ زیادہ مصفی نہیں ہوتی۔ یہ اس وقت مفید ہے جبکہ بچہ خشک اور سخت پاخانے کر رہا ہو۔ اس کے ایک ٹیبل سپون میں اتنی ہی غذائیت ہوتی ہے جتنی کہ ایک ٹیبل سپون چینی میں۔

کارن سیرپ (CORN SYRUP) :۔ یہ شربت بھی بچوں کی فیڈز میں عام طور پر استعمال ہوتا ہے۔ یہ شربت کھانڈ اور ڈیکسٹرائن کا آمیزہ ہے۔ ڈیکسٹرائن کھانڈ اور نشاستے کی ایک درمیانی چیز ہے۔ ڈیکسٹرائن بڑی آنت میں آہستہ آہستہ کھانڈ میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ ان سے بچے کے پیٹ میں گیس پیدا نہیں ہوتی یہ کوئی زیادہ قیمتی شے بھی نہیں۔ یہ شربت ذرا سا قبض کشا بھی ہے۔

ڈیکسٹرائن اور مالٹوز (DEXTRIN ANDF MALTOSE) :۔ سوائے اس کے کہ یہ پاوڈر کی شکل میں ہوتی ہے اور زیادہ قیمتی شے ہے۔ کارن سیرپ سے خاصی ملتی جلتی ہے۔ اس کے ایک ٹیبل سپون میں چینی کے ایک ٹیبل سپون سے آدھے حرارے ہوتے ہیں۔ ۲۴ گھنٹوں میں ننھے کے لئے اس کی خوراک ۴۔۶ ٹیبل سپون ہیں۔

لیکٹوز (LACTOSE) :۔ یہ وہ کھانڈ ہے جو ماں اور گائے کے دودھ میں قدرتی

Scanned with CamScanner

طور پر پائی جاتی ہے۔ مہنگی چیز ہے۔ عام کھانڈ سے ڈیڑھ گنا زیادہ استعمال کرنا پڑتی ہے۔ مندرجہ بالا کھانڈوں میں سے کوئی بھی کھانڈ نوزائیدہ بچے کی فیڈ میں استعمال کی جا سکتی ہے۔ لیکن ڈاکٹر سے مشورہ کرلینا چاہیے۔ وہ بچے کے وزن کے مطابق اس کے لئے مناسب کھانڈ اور ہر خوراک میں اس کی مناسب مقدار استعمال کرنے کے بارے میں مناسب مشورہ دے گا۔

○☆○

بوتل سے دودھ پلانے کے سامان کی صفائی

ہمارے یہاں اکثر دیکھا گیا ہے کہ بچے کو ایک ہی بوتل کے ساتھ دن رات دودھ پلایا جاتا ہے۔ چاہیے تو یہ کہ دن رات میں جتنی بار دودھ پلایا جائے اتنی ہی بوتلیں ہوں۔ اتنے ہی نپل ہوں۔ مگر اس میں خرچ زیادہ آتا ہے اور ہمارے یہاں بہت سے لوگ اتنا خرچ نہیں کر سکتے اور نہ اتنی بوتلوں کو صاف کرنے کا ان سے تردد ہو سکتا ہے۔ بہرحال اگر ایک بوتل بھی استعمال کی جائے تو اس کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ بچے کو دودھ پلانے کے بعد بوتل کو کھولتے پانی میں ڈال دینا چاہیے۔ دس پندرہ منٹ کھولتے پانی میں ڈوبی رہے پھر اس کو پانی سے نکال کر برش سے اچھی طرح صاف کریں۔ اس کے اندر اور باہر اچھی طرح صاف کریں اور پھر اس کو ٹھکے کے صاف ستھرے تازہ پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ اسی طرح بوتل کے نپل کو اچھی طرح صاف کریں۔ بچے کو جتنی بار دودھ دیا جائے بوتل اور نپل کی صفائی کریں۔ یہ بچے کی تندرستی کے لئے بہت ضروری ہے۔ اس طرح بوتل اور نپل جراثیم سے پاک ہو جاتا ہے۔ چھوت چھات کا اندیشہ نہیں رہتا۔

دودھ صاف ستھرے کپ میں تیار کریں۔ کھانڈ اور پانی وغیرہ چمچے سے ڈالیں اور چمچے ہی سے ہلائیں۔ چمچہ بھی بالکل صاف ہونا چاہیے۔ کپ سے بوتل میں دودھ ڈالنے کے لئے کیف استعمال کریں جو بالکل صاف ہو۔ اگر نپل میں کوئی نقص پیدا ہو جائے تو اسے فوراً بدل دیں۔ نیا نپل استعمال کریں اور استعمال کرنے سے پہلے حسب معمول اسے اچھی طرح گرم پانی سے صاف کریں۔ دودھ پلانے کے سامان کو کسی ایسی

Scanned with CamScanner

جگہ رکھیں جہاں اس پر مکھیاں نہ بیٹھیں اور نہ گرد ہی اڑ کر پڑے۔

بچے کو دودھ کب اور کیسے پلانا چاہیے

عام طور پر بچے کی پیدائش سے بارہ گھنٹے بعد بوتل سے دودھ پلایا جاتا ہے اور اگر وہ بھوکا معلوم ہو تو اس سے پہلے اسے دودھ دے دینا چاہیے۔ ابتداء میں بچہ بہت تھوڑا دودھ پیتا ہے اسے زیادہ پلانے کی کوشش نہ کرنی چاہیے۔ جوں جوں دن گزرتے جائیں گے وہ پہلے سے زیادہ مقدار میں دودھ پینے لگے گا۔ پریشان نہ ہونا چاہیے۔ یہ اس کے نظام ہضم کے لئے بہتر ہے کہ آہستہ آہستہ دودھ کی مقدار بڑھائے۔

نوزائیدہ بچے کو نیم گرم دودھ پلانا چاہیے۔ ماں کی چھاتیوں سے دودھ نیم گرم ہی نکلتا ہے۔ بچے کو دودھ پلانے سے پہلے چند قطرے ہتھیلی پر ڈال کر چکھنے چاہئیں۔ ہو سکتا ہے کہ کھانڈ کے بجائے غلطی سے ایسی کوئی اور چیز مثلاً نمک یا سوڈا بائی کارب آپ نے دودھ میں نہ ڈال دیا ہو۔ بھول چوک سے ایسا حادثہ رونما ہو سکتا ہے۔ لہٰذا بچے کو دودھ پلانے سے پہلے اسے خود چکھ لینا چاہیے۔

بچے کو دودھ پلانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ کرسی یا چارپائی پر بیٹھ کر اسے بازوؤں کے پنگھوڑے میں لے لیا جائے اور آرام سے بوتل کا نپل بچے کے منہ میں دے دیا جائے۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ بچے کی سانس کی ہوا بوتل میں داخل ہو جاتی ہے۔ دودھ میں بلبلے اٹھنے لگتے ہیں۔ ایسی صورت میں نپل جلدی سے بچے کے منہ سے نکال لینا چاہیے اور نپل اتار کر ہوا بوتل سے خارج کر دینی چاہیے۔ ورنہ ہوا دودھ کے راستے بچے کے پیٹ میں جا کر گڑ بڑ کرے گی۔ ہوا بوتل سے نکال کر بچے کو پھر سے دودھ پلائیں۔

بچے کو دودھ پلاتے وقت بوتل کا پچھلا حصہ قدرے اونچا رکھیں تاکہ نپل دودھ سے بھرا رہے اور بچے کو دودھ پینے میں کوئی رکاوٹ پیش نہ آئے۔ لیکن یہ بھی خیال رہے کہ بوتل کو پیچھے سے اونچا اٹھانے سے اتنا دودھ بھی نپل میں نہ چلا جائے کہ بچے کو اچھو آ جائے۔ جوں ہی بچہ دودھ پینے سے منہ موڑے۔ اسے جبراً دودھ نہ پلانا چاہیے۔ بچہ سب سے بہتر جانتا ہے کہ اسے کتنے دودھ کی ضرورت ہے۔

ماں کے لئے یہ بہت مناسب ہے کہ اپنے بچے کو بوتل سے دودھ پلاتے ہوئے اپنے بازوؤں میں رکھے اور یہ فطری تقاضا بھی ہے۔ ماں اور بچہ ایک دوسرے کے بہت قریب ہیں۔ اس پوزیشن میں وہ ایک دوسرے کے چہرے کو دیکھتے ہیں۔ دودھ پینا بچے کے لئے انتہائی خوشی کا باعث ہے۔ اس سے ماں اور بچے میں ایک رابطہ پیدا ہوتا ہے۔

بعض اوقات ماں کسی مصروفیت کی وجہ سے بوتل کو کسی چیز کا سہارا دے کر چھوڑ دیتی ہے۔ یہ بوتل سے دودھ پلانے کا غلط طریقہ ہے۔ اس سے بچے کو اچھو آ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ یا پھر بوتل ادھر ادھر سرک جانے سے نپل منہ سے سرک جاتا ہے جو دودھ بچے نے پینا ہوتا ہے ادھر ادھر بہہ کر ضائع ہو جاتا ہے۔ فیڈر یعنی بوتل کا نپل استعمال کرنے سے پہلے اس کے سوراخ کا بھی معائنہ کر لینا چاہیے۔ جہاں سے دودھ خارج ہوتا ہے۔ اگر سوراخ زیادہ بڑا ہو تو اس سے دودھ ضرورت سے زیادہ خارج ہو گا۔ دودھ پیتے بچے کو پریشان کرے گا اور اگر سوراخ بہت چھوٹا ہو گا تو بھی یہ پریشانی کا باعث ہو گا۔ کم دودھ آنے سے بچہ جھلائے گا۔ بڑے سوراخ کا نپل فوراً بدل دینا چاہیے۔ نپل کے چھوٹے سوراخ کو مناسب چوڑا کرنے کے لئے سوئی گرم کر کے سوراخ میں آہستہ آہستہ گھمائیں اور اسے مناسب چوڑا کر لیں۔

○☆○

Scanned with CamScanner

شیر خوار بچہ ○ صحت اور نگہداشت

○

ریاض حیدر
ایم۔ ایس۔ سی (پنجاب)
فیلو کیمیکل سوسائٹی (انگلینڈ)

جناب حکیم محمد سعید کی نظر میں

محترم حکیم صاحب کی شخصیت محتاج تعارف نہیں، آپ فرماتے ہیں کہ ——

اگر ہم اس امر کو سمجھنے کے لئے آمادہ ہو جائیں کہ ماؤں کو بچوں کی نگہداشت کا درس دینا ہمارا ملی فریضہ اور ہماری اخلاقی ذمہ داری ہے تو ذرائع ابلاغ کو لازماً ایسی معلومات کی روزانہ ضرورت ہو گی جیسی کہ اس کتاب میں پیش کی گئی ہیں۔

پڑھی لکھی ماؤں کے لئے یہ کتاب بے حد مفید ہے۔ اس میں مصنف نے بڑی سادگی اور احتیاط سے تمام ضروری معلومات فراہم کر دی ہیں اور اس کتاب سے ریڈیو اور ٹیلی ویژن اپنی نشریات کو صحت ملی کے لئے مفید تر بنا سکتے ہیں۔

حکیم محمد سعید
ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان
کراچی

ایک عمدہ کتاب

"شیر خوار بچہ، صحت اور نگہداشت" اپنے اختصار کے باوجود ایک بڑی مفید اور کار آمد کتاب ہے۔ مصنف نے بڑی محنت، اور لگن سے بچوں کی پرورش، صحت اور نگہداشت سے متعلق معلومات کو یکجا کیا ہے انداز بیان دلنشیں اور زبان سادہ اور عام فہم ہے۔

وطن عزیز میں بچوں کی پرورش سے متعلق ماؤں کا علم بالعموم ناقص اور معلومات محدود ہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ بچوں میں شرح اموات کی خطرناک حد تک زیادتی کا بنیادی سبب بھی یہی ہے۔

لہٰذا میں پاکستانی ماؤں سے اپیل کروں گا کہ وہ اس کتاب کے علاوہ اس جیسی دیگر معیاری کتابوں کا بھی ضرور مطالعہ کریں!

ڈاکٹر محمد قیوم خان
ایم۔ بی۔ بی۔ ایس
ایم۔ آر۔ سی۔ پی (انگلینڈ)

تعارف

جب ہم اپنے رہنے کے لئے ایک مکان بناتے ہیں۔ تو ہماری پوری کوشش ہوتی ہے کہ اس کی بنیادیں پختہ ہوں، پائیدار ہوں، اور ڈیزائن کی ہوئی عمارت کا بوجھ سہار سکتی ہوں۔ اس سلسلے میں ہم ہر طرح کی معلومات حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ بنیادوں کی گہرائی کتنی ہو، اس کا ڈیزائن کیا ہو اور اس میں کون سا میٹریل MATERIAL استعمال کیا جائے، اگر ہمارے پاس یہ معلومات نہ ہوں تو ہماری کوشش یہ ہوتی ہے کہ کسی ایسے شخص سے رائے حاصل کریں جس کو مکان بنانے کا تجربہ حاصل ہو۔ یا ایسے ٹھیکے دار کو ڈھونڈتے ہیں جس کا علم اور تجربہ اس سلسلے میں مسلمہ ہو۔ لیکن حیرت اور افسوس کا مقام ہے کہ اپنی اور اپنے بچوں کی خوراک کے سلسلے میں ہم عموماً لاپرواہی کا ثبوت دیتے ہیں۔ ہمارا جسم بھی ایک قسم کا مکان ہے۔ ہم اپنے رہائشی مکان کی تعمیر میں عمدہ سے عمدہ میٹریل استعمال کرتے ہیں تاکہ مکان مضبوط بھی بنے اور خوب صورت بھی ہو۔ موسموں کے اثرات بھی برداشت کر سکتا ہو اور بوجھ بھی سہار سکتا ہو لیکن جس مکان میں، جس جسم میں ہم نے خود دنیا میں رہنا ہوتا ہے۔ اس کی طرف سے بالعموم غفلت اختیار کر لیتے ہیں۔

بچہ قدرت کا ایک خوبصورت شاہکار ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اگر بچے اور پھول دنیا میں موجود نہ ہوتے تو زندگی ایک ناقابل برداشت عذاب ہوتی۔ قدرت کے ان خوشنما پھولوں کی، ان ننھے منے معصوم فرشتوں کی حفاظت ہمارا فرض اولین ہے۔ ان کی صحت کی بنیادیں مضبوط ہوں گی تو کل کو وہ پوری تن دہی سے اپنے خاندانی اور قومی

Scanned with CamScanner

فرائض سرانجام دے سکیں گے۔ لیکن اگر ایک عظیم عمارت کی بنیادیں ہی کمزور ہوں تو ایسی عمارت دوران تعمیر بھی گر جایا کرتی ہے۔ اس لئے ہر ماں کا' ہر باپ کا بلکہ گھر کے ہر فرد کا فرض ہے کہ اپنی صحت کے علاوہ بچوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے صحیح معلومات حاصل کرے اور پھر ان پر سختی سے عمل کرے۔

خوبصورت اور صحت مند بچے قوم کا بیش قیمت اثاثہ ہیں۔ انہوں نے مستقبل میں معاشرتی اور سماجی ذمہ داریاں سنبھالنی ہوتی ہیں۔ ان کی اصلاح کرنی ہوتی ہے۔ اس لئے ان کی صحت سے غفلت نہ صرف بچے کے بلکہ پوری قوم کے نقصان کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ کمزور بچے جن کی صحت کی طرف سے مسلسل غفلت اختیار کی گئی ہو' کبھی بھی اپنی ذہنی صلاحیتوں کو اجاگر نہیں کر سکتے۔

زیر نظر کتاب میں بڑی عرق ریزی کے بعد بچوں کی خوراک اور صحت کے بارے میں مستند معلومات درج کر دی گئی ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ان کو سمجھنے کی کوشش کی جائے اور ان پر عمل کیا جائے۔ اگر آپ ان ساری باتوں کو ذہن نشین کر لیں گے اور ان پر عمل بھی کریں گے تو یقین جانیئے آپ کا ذہنی دباؤ بھی کم ہو جائے گا اور آپ کے معالج کا بھی۔ معالج خواہ کتنا ہی صاحب علم کیوں نہ ہو۔ آپ خود اپنے بچے کی جس طرح نگہداشت کر سکتے ہیں' اسے بیماریوں سے بچا سکتے ہیں' معالج نہیں کر سکتا۔ وہ اگرچہ آپ کے اور بچے کے جسمانی مسائل کے حل کے لئے موجود ہے تاہم آپ کا بھی فرض ہے کہ ایسی باتوں کو سمجھنے کی کوشش کریں' جن پر عمل کرنے سے ایک پختہ اور مضبوط عمارت کی بنیاد رکھی جا سکتی ہے۔

ریاض حیدر

جسم اور خوراک

بنیادی حقائق

تمام زندہ اجسام کسی نہ کسی قسم کی خوراک سے ہی بنے ہوئے ہیں۔ پودے زمین اور ہوا سے خوراک حاصل کرتے ہیں اور ایک ننھا سا بیج وقت گزرنے کے ساتھ جب ایک تناور درخت میں تبدیل ہو جاتا ہے تو دراصل یہ خوراک کی ہی معجزہ نمائی ہے۔ کیونکہ خوراک ہی نے پتوں' ٹہنیوں' تنے اور جڑوں کی شکل اختیار کی ہوئی ہوتی ہے۔ اسی طرح تمام حیوانات بھی چاہے وہ جانور ہوں یا انسان' زندہ رہنے کے لئے' نشوونما کے لئے اور زندگی کی جدوجہد میں کام آنے والی انرجی یا طاقت کے حصول کی خاطر خوراک کے محتاج ہیں۔ جس طرح موٹر کار کا انجن بغیر ایندھن کے نہیں چل سکتا۔ اسی طرح انسانی جسم بھی بغیر خوراک کے نہ پرورش پا سکتا ہے نہ کام کر سکتا ہے اور نہ ہی زیادہ دیر زندہ رہ سکتا ہے۔

غذا یا خوراک اور اس کے انسانی جسم پر اثرات کے علوم کو علم التغذیہ یا فوڈ سائنس کہا جاتا ہے۔ یہ مقابلتاً ایک نئی سائنس ہے اور کچھ وٹامنز و خوراک کے دیگر ضروری اجزاء ممکن ہے ابھی تک ہمارے علم میں نہ آسکے ہوں۔ لیکن ماہرین نے انتہائی صبر آزما تحقیقات کے نتیجے میں جو علمی مواد اس سلسلے میں فراہم کیا ہے۔ اس کو اپنی اور نوزائیدہ بچوں کی صحت کے لئے نہایت احسن طریقے سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

جس طرح ایک بڑی عمارت چھوٹی چھوٹی اینٹوں کو آپس میں ترتیب سے جوڑ کر

Scanned with CamScanner

بنائی جاتی ہے۔ اسی طرح انسانی جسم بھی بے شمار بہت چھوٹے چھوٹے بنیادی ٹکڑوں سے مل کر بنتا ہے۔ ان کو ہم خلیہ یا (CELL) سیل کہتے ہیں۔ یہ خلئے اچھی خوردبین کے بغیر نظر نہیں آتے۔ بہت سے خلیات کے مجموعے کو بافت یا (TISSUE) کہا جاتا ہے۔ زندگی کے ان بنیادی یونٹوں کے لئے مناسب خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

انسانی استعمال میں آنے والی کوئی بھی غذا لے لیں۔ دودھ، دہی، انڈے، گوشت، سبزیاں، پھل، اناج وغیرہ تمام مختلف قسم کے کیمیائی مرکبات کا مجموعہ ہوتی ہیں۔ ان مرکبات کی تعداد کسی میں کم ہوتی ہے، کسی میں زیادہ۔ خوراک میں موجود ان اہم کیمیائی مرکبات کو ہم چند موٹی موٹی قسموں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ پروٹین، کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ) چکنائی، وٹامنز اور معدنی اجزاء۔ چونکہ ان ناموں کا استعمال اس کتاب میں بار بار ہو گا۔ اس لئے مبتدی کے لئے یہ سمجھ لینا ضروری ہے کہ اصل میں ان اصطلاحات کا مفہوم کیا ہے۔

پروٹین

آپ نے پڑھا ہو گا کہ پانی دو گیسوں، آکسیجن اور ہائیڈروجن کا مرکب ہے۔ اسی طرح کھانے کا نمک دو عناصر سوڈیم اور کلورین سے مل کر بنتا ہے۔ ان کے سالموں میں صرف چند ایٹم موجود ہوتے ہیں۔ شکر یا کھانڈ تین عناصر کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن کا ایک ذرا پیچیدہ مرکب ہے۔ اسی طرح پروٹینز بھی انتہائی پیچیدہ کیمیائی مرکبات ہیں۔ نائٹروجن ان کا لازمی جزو ہے۔ پروٹین کے سالموں میں سینکڑوں بلکہ ہزاروں ایٹم ہو سکتے ہیں۔ یہ مرکبات جسم میں گوشت بنانے کے لئے مختلف ہارمونز اور خامروں (ENZYMES) کی پیدائش کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ انسانی عضلات، اندرونی اعضاء مثلاً جگر، گردے، پھیپھڑے وغیرہ پروٹینز سے ہی بنے ہوئے ہیں۔ ان پروٹینز کی ماہیت ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔

عام استعمال میں آنے والے پروٹینز تقریباً بائیس مختلف قسم کے کیمیائی اجزاء سے مل کر بنتے ہیں، ان اجزاء کو امائنو ترشے یا امائنو ایسڈ (AMINO.ACIDS) کہا جاتا ہے۔ جس طرح انگریزی زبان کے چھبیس حرفوں سے ہزاروں لفظ بن جاتے ہیں اسی

طرح ان بائیس اجزاء سے ہزاروں قسم کے پروٹین بنے ہوئے ہیں۔ بعض پروٹینز میں یہ ترشے کم ہوتے ہیں۔ بعض میں زیادہ۔ کچھ ایسے پروٹینز بھی ہیں جن میں یہ تمام کے تمام بائیس ترشے کم و بیش موجود ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر دودھ، انڈا، مچھلی کا گوشت وغیرہ ان کو ہم مکمل پروٹین کہتے ہیں۔ جن میں ان کی تعداد کم ہوتی ہے، ان کو نامکمل پروٹین کہا جاتا ہے۔ مختلف غذاؤں کو ملا کر مکمل پروٹین حاصل کئے جا سکتے ہیں۔ کیونکہ کسی میں ایک کی کمی ہوتی ہے تو دوسرے میں دوسرے کی، علیٰ ہذا القیاس۔

مقدار کے لحاظ سے پھلوں میں سب سے کم پروٹین ہوتے ہیں اور جانوروں کے گوشت میں سب سے زیادہ۔ اسی طرح سبزیوں اور اناج میں بھی ان کی کچھ مقدار موجود ہوتی ہے۔ ذیل میں دیئے گئے جدول سے آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ مختلف قسم کی غذاؤں میں عموماً کتنے فی صد پروٹین ہوتے ہیں۔

غذا	فی صد پروٹین
عام پھل	۲ سے ۳ فیصد
دودھ	۳٫۵ فیصد
پھلی دار اجناس (چنا لوبیا وغیرہ)	۵ سے ۸ فی صد
روٹی	۸ سے ۱۰ فی صد
انڈے	۱۳ فی صد
مغزیات (بادام اخروٹ وغیرہ)	۱۵ سے ۱۷ فی صد
مچھلی، گوشت، پنیر وغیرہ	۲۰ سے ۲۸ فیصد

بڑوں کی نسبت بچوں کے لئے پروٹین کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے، تمام قسم کے پروٹین ایک ہی نسبت سے جسم میں جذب نہیں ہو سکتے۔ بلکہ مختلف شرح سے ہوتے ہیں، اسے پروٹین کی حیاتیاتی ویلیو (BIOLOGICAL VALUE) کہا جاتا ہے۔ یعنی اگر ہم یہ کہیں کہ گوشت کی حیاتیاتی ویلیو ۶۷ ہے تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ ایک صحت مند آدمی بھوک کی حالت میں گوشت کے کھائے گئے پروٹین کا ۶۷ فیصد جذب

کر سکتا ہے۔

نیچے دیئے ہوئے جدول میں بعض اہم غذاؤں کی حیاتیاتی ویلیو درج ہے۔

غذا	پروٹین کی حیاتیاتی ویلیو
انڈا	۹۴
دودھ	۸۲
گوشت	۶۷
چاول، اناج، دالیں	۴۰ سے ۷۰

کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ / شکر)

انسانی خوراک میں استعمال ہونے والے کاربوہائیڈریٹس دو ہیں۔ شکر اور نشاستہ۔ اس لئے جب ہم عمومی گفتگو میں کاربوہائیڈریٹس کا لفظ استعمال کرتے ہیں تو اس سے مراد شکر اور نشاستہ ہوتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس بھی ایک کیمیائی اصطلاح ہے جو ایسے مخصوص بناوٹ کے کیمیائی مرکبات کے لئے استعمال ہوتی ہے جو کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن سے مل کر بنے ہوتے ہیں۔ یہ اجزاء انسانی جسم کے لئے ایندھن مہیا کرنے کا کام سرانجام دیتے ہیں اور جس طرح کار میں پٹرول جل جانے کے بعد کاربن ڈائی آکسائیڈ اور پانی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح یہ اجزاء جسم میں استعمال ہو چکنے کے بعد کاربن ڈائی آکسائڈ اور پانی میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ یہ کہنا درست نہیں کہ بچوں اور بڑوں کو سمارٹ رہنے کے لئے اور موٹاپے سے بچنے کے لئے نشاستہ دار اشیاء اور چکنائی سے بچنا چاہیے۔ ان کی زیادتی نقصان دہ ہو سکتی ہے، لیکن ان کی مناسب مقدار استعمال کئے بغیر اچھی صحت کا حاصل کرنا ناممکن ہے۔ گوشت کے سوا تقریباً تمام غذاؤں میں کاربوہائیڈریٹس موجود ہوتے ہیں۔ عام استعمال میں آنے والی غذاؤں میں ان کا اوسط تناسب یہ ہے۔

خوراک	کاربوہائیڈریٹس فی صد
پتے دار سبزیاں	۲ سے ۵ فی صد
تازہ پھل	۱۲ فی صد

پھلی دار اجناس لوبیا مٹر وغیرہ	۱۶ سے ۲۰ فیصد
اناج، آلو	۲۰ سے ۳۰ فیصد
روٹی	۵۰ فیصد
خشک پھل، مربہ جات	۷۰ فیصد
سفید شکر، شہد	۹۰ فیصد

چکنائی

غذا کے اس گروپ میں مکھن، گھی، چربی، بناسپتی اور خوردنی تیل شامل ہیں اور جسم کو توانائی مہیا کرتے ہیں۔

ان میں سے بعض چکنائیاں ایسی ہیں جو ہائیڈروجن گیس جذب کر سکتی ہیں، ان کو ہم غیر سیرشدہ اور جو یہ گیس جذب نہیں کر سکتیں ان کو سیرشدہ (SATURATED) چکنائی کہتے ہیں۔ پہلی قسم میں عام خوردنی تیل شامل ہیں۔ جبکہ دوسری قسم میں گھی، چربی، مکھن، بناستی وغیرہ آ جاتے ہیں۔ یہ خیال درست نہیں کہ گھی، مکھن وغیرہ صحت کے لئے نقصان دہ ہیں اور خوردنی تیل بہتر ہوتے ہیں۔ انسانی جسم کو ہر دو کی مناسب مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔

آج کل بناسپتی گھی کا رواج پاکستان کے ہر گھر میں ہو رہا ہے۔ اس بات کے شواہد موجود ہیں کہ کلی طور پر بناسپتی گھی استعمال کرنے سے بچوں کی نشوونما میں کمی آ سکتی ہے اور صرف خوردنی تیل ہی بطور چکنائی استعمال کرنے سے گردوں کی بافتوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ہر قسم کی چکنائی کے استعمال سے پرہیز بھی خاصا نقصان پہنچا سکتا ہے۔ خوراک میں چکنائی کی عدم موجودگی سے جسمانی اور جنسی نشوونما متاثر ہو سکتی ہے۔

وٹامن یا حیاتین

یہ بھی پیچیدہ قسم کے کیمیاوی مرکبات ہیں جو جسم کے لئے نہایت قلیل مقدار میں درکار ہوتے ہیں اور زیادہ مقدار میں نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ ان میں ایک

دو وٹامن ایسے ہیں جو انسانی جسم از خود بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ مثال کے طور پر وٹامن ڈی اور وٹامن بی کے بعض اجزاء۔ وٹامن ہر قسم کی خوراک میں تھوڑے یا زیادہ موجود ہوتے ہیں۔ ان کی کمی سے مختلف قسم کی بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔ وٹامنز کے بارے میں اخبارات اور رسائل میں اتنا کچھ مبالغہ آرائی کے ساتھ لکھا جاتا ہے کہ عام لوگ علم الغذا کو وٹامنز کا علم ہی سمجھنے لگے ہیں۔ حالانکہ یہ بات درست نہیں ہے۔ جس طرح کسی بھی غذائی جزو کی کمی یا زیادتی نقصان دہ ہو سکتی ہے اسی طرح وٹامنز کا بے تحاشا استعمال یا ان کی خوراک میں غیر موجودگی باعث ضرر بن سکتی ہے۔ یہاں مختصر طور پر ان اجزاء کا تعارف کرایا جاتا ہے۔

وٹامن اے

مچھلی کے تیل، انڈوں کی زردی، دودھ مکھن وغیرہ میں موجود ہوتا ہے۔ پانی میں حل نہیں ہو سکتا۔ چکنائی میں البتہ حل پذیر ہے۔ پھلوں اور سبزیوں میں موجود وٹامن اے جسم میں مناسب طور پر جذب نہیں ہو سکتا۔ کیونکہ یہ نباتی خلیوں میں اس طرح بند ہوتا ہے کہ جسم اس سے مستفید نہیں ہو سکتا۔ اس لئے کچی سبزیاں وٹامن اے کا اچھا ذریعہ نہیں ہیں۔ ان کو پکا لینے سے وٹامن اے جسمانی استعمال کے لئے آزاد ہو جاتا ہے۔ وٹامن اے کی کمی سے نظر کی کمزوری جلد کی خشکی، بالوں کا گرنا، جسمانی نشوونما میں رکاوٹ اور گردوں میں پتھری کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔

وٹامن بی گروپ

یہ پانی میں حل ہونے والے وٹامنز کا ایک گروپ ہے جسے بی کمپلیکس بھی کہتے ہیں۔ اس گروہ میں بی۱، بی۲، بی۳، بی۶ اور بی۱۲ آ جاتے ہیں۔ یہ وٹامنز انڈوں کی زردی، جگر، مغزیات، خمیر، دودھ، پتے دار سبزیوں، گوشت وغیرہ میں موجود ہوتے ہیں۔ غذا میں ان کی کمی یا غیر موجودگی سے مختلف قسم کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ چونکہ اس کے اکثر اجزاء جسم میں انرجی یا طاقت پیدا کرنے کے عمل سے متعلق ہوتے ہیں اس لئے لوگ ان کا نقصان دہ حد تک استعمال کرنے لگتے ہیں۔

وٹامن سی

اس وٹامن کو بھی اخبارات و رسائل کی وجہ سے بہت پبلسٹی ملی ہے اور اکثر لوگ اسے ہر مرض کے لئے تریاق خیال کرتے ہیں۔ تاہم اس میں کوئی شک نہیں کہ وٹامن سی کی کمی سے جسم میں مسوڑھوں کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ عضلات کی کمزوری اور خون کی کمی (ANAEMIA) کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ ساتھ ہی جوڑوں میں درد بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ وٹامن سی پروٹین کو ہضم کرنے میں اور فولاد سے خون کے سرخ ذرات پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ سنگترے، لیموں، گوبھی، امرود اور سبزیوں میں وٹامن سی موجود ہوتا ہے۔ عام پھلوں میں لوگ سنگترے وغیرہ کو وٹامن سی کا خزانہ سمجھتے ہیں۔ حالانکہ یہ غلط خیال ہے۔ پھلوں میں سب سے زیادہ وٹامن سی امرود میں موجود ہوتا ہے جس کے ہر سو گرام میں دو سو ملی گرام وٹامن سی پایا جاتا ہے جبکہ لیموں میں ۸۰ اور مالٹے میں صرف ۵۰ ملی گرام فی سو گرام وٹامن سی موجود ہوتا ہے۔

وٹامن ڈی

دھوپ میں موجود بالائے بنفشی (ULTRA VIOLET) شعاعیں اس وٹامن کو جلد میں پیدا کرتی رہتی ہیں۔ جن ملکوں میں سورج کبھی کبھار ہی نکلتا ہے۔ وہاں وٹامن ڈی کا غذا میں ہونا ضروری ہے۔ انڈوں، مکھن، مچھلی وغیرہ میں وٹامن ڈی موجود ہوتا ہے۔ ہڈیوں کے بننے کے لئے یہ وٹامن بہت ضروری ہے۔ اس کی زیادہ مقدار زہریلے اثرات پیدا کر سکتی ہے۔ اگر بچے کی بڑھوتری کی رفتار تیز ہو اور خوراک میں وٹامن ڈی موجود نہ ہو تو ہڈیوں کے ٹیڑھے پن کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ اس لئے حفظ ماتقدم کے طور پر روزانہ ایک قطرہ مچھلی کا تیل بچوں کو دینا مناسب ہے۔ ہمارے ملک میں خواتین سردیوں کے موسم میں بچوں کو تیل کی مالش کر کے دھوپ میں لٹا دیتی ہیں۔ یہ ایک اچھی عادت ہے۔ جلد پر چکنائی کی موجودگی میں دھوپ کے زیر اثر وٹامن ڈی مناسب مقدار میں از خود پیدا ہوتا رہتا ہے۔ اس صورت میں اضافی وٹامن دینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

Scanned with CamScanner

ان کے علاوہ وٹامن ای، پی، ایف، کے، بی۱۵، بی۱۷ اور وٹامن یو بھی دریافت ہو چکے ہیں۔ جو عمومی استعمال میں آنے والی غذاؤں میں پائے جاتے ہیں۔ اس لئے ان کے بارے میں زیادہ تردد کی ضرورت نہیں ہے۔ بچوں کی غذا کے سلسلے میں جہاں جہاں ضرورت ہوئی ان کا ذکر آتا جائے گا۔

معدنی اجزاء

پروٹینز، کاربوہائیڈریٹس اور وٹامنز کے علاوہ انسانی جسم کو دھاتی اور غیر دھاتی عناصر کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں بعض زیادہ مقدار میں اور بعض نہایت قلیل مقدار میں درکار ہوتے ہیں۔ کیلشیم، میگنیشیم، فاسفورس، سوڈیم، پوٹاشیم وغیرہ پہلے گروپ میں آتے ہیں۔ جبکہ آیوڈین، لوہا، تانبہ وغیرہ دوسرے گروپ سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان کو نادر معدنی اجزاء بھی کہا جاتا ہے۔

معدنی اجزاء وٹامن سے بھی زیادہ اس لحاظ سے اہم ہوتے ہیں کہ بعض وٹامنز انسانی جسم خود بنا سکتا ہے۔ لیکن معدنی اجزاء کا خوراک میں موجود ہونا ضروری ہے۔ جسم ان کو بنانے سے قاصر ہوتا ہے۔ ان اجزاء میں سے اکثر عام آدمی کے علم میں نہیں ہوتے۔ لیکن اپنے عمل کے لحاظ سے وہ جسمانی افعال کے لئے بے حد اہم ہیں۔ مثال کے طور پر آیوڈین کی کمی سے بچے غبی رہ جاتے ہیں۔ ماں اگر (IODISED SALT) آیوڈائزڈ سالٹ استعمال کر رہی ہو تو اس کے دودھ میں آیوڈین مہیا ہو جاتی ہے۔ ایک اخباری اطلاع کے مطابق پاکستان میں ایک تہائی آبادی آیوڈین کی کمی کا شکار ہے۔ کرومیم کی عدم موجودگی سے امراض قلب، ذیابیطس لاحق ہو سکتے ہیں۔ تانبہ، فلورائیڈ، لوہا، گندھک، جست وغیرہ بھی اچھی صحت کے لئے بے حد اہم ہیں۔ لیکن ان کی قلیل مقدار جو درکار ہوتی ہے وہ عام خوراک سے دستیاب ہوتی رہتی ہے۔

عام حالات میں وٹامنز اور معدنی عناصر کے سلسلے میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ تمام اجزاء جسم کو خوراک کے ذریعے ملتے رہتے ہیں۔ بشرطیکہ کھانے میں کچھ ورائٹی موجود ہو۔

غذا کیسے ہضم ہوتی ہے

غذا کے بعض سادہ اجزاء کے سالموں (MOLECULES) میں چند ایٹم موجود ہوتے ہیں۔ مثلاً پانی، نمک وغیرہ لیکن اکثر غذائی اجزاء مثلاً پروٹین وغیرہ کے سالمے سینکڑوں بلکہ ہزاروں ایٹموں سے مل کر بنے ہوتے ہیں۔ یہ بڑے سالمے آنتوں کے ذریعے جو ایک قسم کی چھلنی کا کام دیتی ہیں۔ براہ راست جذب نہیں ہو سکتے۔ اس لئے منہ، معدہ اور آنتوں میں یہ اجزاء نظام ہضم میں موجود کیمیائی مادوں (ENZYMES) کی مدد سے ٹوٹ کر سادے اجزاء میں تبدیل ہو جاتے ہیں، جن کے سالمے چھوٹے سائز کے ہوتے ہیں۔ یا بالفاظ دیگر ان میں ایٹموں کی تعداد کم ہوتی ہے۔ یہ جسمانی خلیات میں جذب ہو سکتے ہیں اور خلیات دوبارہ ان سے مطلوبہ جسمانی اجزاء بنا لیتے ہیں اور بعض کو توانائی کے لئے استعمال کر لیتے ہیں۔ اس عمل کو ہضم (DIGESTION) ہونا کہا جاتا ہے۔ آپ کو آگے چل کر اس کتاب سے اندازہ ہو جائے گا کہ کیوں بچوں کے لئے ایسی غذا مثلاً گائے بھینس کا دودھ کم مفید ثابت ہوتی ہے۔ کیونکہ ان میں موجود بڑے سائز کے پروٹینز کو توڑنے میں شیر خوار کو دقت پیش آ سکتی ہے اور وہ حساسیت کا شکار ہو سکتا ہے۔

○☆○

شیر خوار بچہ

انسان اور دیگر جانوروں کے نومولود بچوں میں ایک بنیادی فرق یہ ہے کہ پیدائش کے وقت انسانی بچے کے دماغ کا وزن اپنے بلوغت کے وزن کا صرف ۲۳ فی صد ہوتا ہے۔ جبکہ دیگر جانوروں کے بچوں کے دماغ کا پیدائشی وزن ۷۰ فی صد تک ہوتا ہے۔ پہلے دو سال میں دماغی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے اور دو سال کے آخر تک انسانی بچے کے دماغ کا وزن ۸۰ فی صد تک بڑھ چکا ہوتا ہے۔ جبکہ نومولود کا جسم جو کہ بلوغت کے وزن کا صرف ۵ فی صد ہوتا ہے دس سال کی عمر تک پچاس فی صد بڑھتا ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ عمر کے ابتدائی حصے میں خوراک پر مناسب توجہ نہ دینے کی صورت میں بچہ مستقل طور پر ذہنی پسماندگی کا شکار ہو سکتا ہے۔ ۱۹۶۴ء میں انڈونیشیا میں کئے گئے مشاہدات کے مطابق جن بچوں کو شیرخواری کے دور میں مناسب خوراک مہیا کی گئی' وہ ان بچوں کی نسبت زیادہ ذہین' ہوشیار اور محنتی ثابت ہوئے جن کو ناقص اور غیر مناسب غذا ملی۔ دو اور چار سال کی عمر کے درمیانی حصے میں جن بچوں کی غذا میں وٹامن اے کی کمی رہی۔ وہ ہمیشہ ذہنی طور پر دوسرے بچوں کی نسبت کم تر ثابت ہوئے۔

نومولود کے معدے کی بناوٹ اور اس کے عمل کے تقاضوں کے باعث اسے پہلے چھ ماہ میں زیادہ تر مائع خوراک ہی دی جا سکتی ہے۔ عمر میں اضافہ کے ساتھ ساتھ معدہ اور نظام ہضم میں ہونے والی تبدیلیوں کے باعث بتدریج ٹھوس غذا دی جاتی ہے۔ بچے کی عمر کے پہلے دس سالوں میں معدے کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے لیکن پہلے

سال میں یہ اضافہ سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ پیدائش پر بچے کا معدہ دس سے بیس ملی لیٹر تک خوراک لے سکتا ہے۔ دو ہفتے کے بعد اسی ملی لیٹر۔ ایک ماہ بعد دو سو ملی لیٹر۔ دوسرے سال کے خاتمے پر پانچ سو ملی لیٹر۔ دس سال کی عمر میں پندرہ سو ملی لیٹر اور بالغ ہونے پر تین ہزار ملی لیٹر کی گنجائش ہو جاتی ہے۔ شیرخواری میں آنتوں کی لمبائی بالغ آدمی کے مقابلے میں نسبتاً" زیادہ یعنی جسم کی لمبائی سے چھ گنا زیادہ ہوتی ہے۔ جبکہ بالغوں میں آنتوں کا مجموعی طول جسم کی لمبائی سے چار سے پانچ گنا زیادہ ہوتا ہے۔ چونکہ عمر کے پہلے دوسالوں میں مرکزی اعصابی نظام کی نشوونما کے لئے مناسب خوراک کی اہم ضرورت ہوتی ہے اس لئے اس وقت بالخصوص والدین کو بچے کی غذا کے بارے میں تردد کرنا چاہیے۔ بعد میں اس کا مداوا کسی طرح بھی ممکن نہیں۔ بلوغت کے بعد سوئے تغذیہ کے باعث جسمانی کمزوری لاحق ہو سکتی ہے۔ وزن میں کمی آ سکتی ہے۔ لیکن دماغی وزن اور اس کی کیمیائی ہیئت پر کوئی خاص اثر نہیں پڑتا۔ چونکہ زندگی کی جنگ زیادہ تر ذہنی صلاحیتوں کی مرہون منت ہوتی ہے۔ اس لئے بار بار یہ کہنے کی ضرورت نہیں کہ ابتدائی عمر میں بچوں کی غذا پر خصوصی توجہ دی جانی چاہیے۔

بے شمار مشاہدات سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ابتدائی عمر میں خوراک کی کمی کا شکار رہنے والے بچے ذہنی اور جسمانی طور پر ضعیف رہتے ہیں اور دنیاوی کاموں کی خاطر بحرانوں کا مقابلہ کرنے کے لئے جس مزاحمت کی ضرورت ہوتی ہے اس سے محروم ہونے کے سبب عموماً زندگی کی دوڑ میں پیچھے رہ جاتے ہیں۔ بھوک کا شکار ہونے والے بچوں کے دماغ میں خلیات کی تعداد کھاتے پیتے بچوں کی نسبت کم رہ جاتی ہے اس لئے ماہرین یہ کہتے ہیں کہ جتنا پیسہ ہم ملک میں ہسپتال ڈسپنسریاں بنانے پر خرچ کرتے ہیں اگر وہی پیسہ قوم کو بہتر خوراک مہیا کرنے پر صرف کریں تو مجموعی طور پر کہیں بہتر نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔

○☆○

Scanned with CamScanner

کی مقدار کم ہوتی ہے لیکن شکر اور چربی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ چونکہ اس دودھ میں جراثیم نہیں ہوتے اس لئے اس سے بچے میں اسہال، پیچش وغیرہ کا امکان بے حد کم ہوتا ہے اور ماں کا دودھ پینے والے بچے بالعموم پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ ماں کے دودھ میں ایک خاص مادے کی موجودگی بچے کو قبض سے محفوظ رکھتی ہے۔

مزاحمتی اجزاء کی موجودگی

ماں کے دودھ پر پلنے والے بچے اپنی عمر کے ابتدائی مہینوں میں سانس کی بیماریوں کا بہت کم شکار ہوتے ہیں۔ پیدائش کے وقت بچے کا مزاحمتی نظام (IMMUNE SYSTEM) انتہائی ابتدائی اور نامکمل حالت میں ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کے جسم میں جراثیم کے خلاف محاذ آرائی کی صلاحیت نہیں ہوتی۔ کیونکہ اس خود حفاظتی نظام کے لئے درکار اجزاء (FACTORS) وہاں موجود نہیں ہوتے۔ اگرچہ پیدائش کے وقت ان میں سے ایک، گاما گلوبولینز (GAMMA GLOBULINS) کی تھوڑی سی مقدار اسے ماں کی طرف سے مہیا ہو جاتی ہے لیکن بچے کے اپنے جسم میں ان اہم دفاعی اجزاء کی پیداوار بہت سست ہوتی ہے۔ تاہم ماں کے دودھ کے توسط سے کسی حد تک یہ دفاعی اجزاء بچے کو فراہم ہوتے رہتے ہیں جن کی بچے کی آنتوں میں موجودگی اسے کئی قسم کے جراثیم، وائرس اور ان سے پیدا ہونے والے زہریلے مادوں کے اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔ ماں کے دودھ سے ایک اور کیمیائی جزو (LYSOZYME) بچے کے جسم میں منتقل ہوتا رہتا ہے جو کہ دوسرے دفاعی اجزاء کے ساتھ مل کر بچے کے حفاظتی نظام کو جراثیم کے خلاف مزید مضبوط بنا دیتا ہے۔

لیکٹوفیرن اور فولاد

ماں کے دودھ کے وسیلے سے ہزاروں خلیات بچے کے جسم میں منتقل ہوتے رہتے ہیں۔ یہ خلیات بچے کے جسم میں مزید مزاحمتی اجزاء (GLOBULINS) پیدا کرنے کا

سبب بنتے ہیں۔ ماں کے دودھ میں موجود ایک خاص قسم کا پروٹین جسے لیکٹوفیرن کہتے ہیں۔ مضر جراثیم کو لوہے کی وہ مقدار استعمال کرنے سے روکتا ہے جو شیر خوار کی اپنی بقاء کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ ماں کے دودھ میں لوہا یا فولاد ایک ایسی کیمیائی شکل میں موجود ہوتا ہے جو بچہ آسانی سے اور زیادہ مقدار میں یعنی (پچاس فی صد تک) جذب کر سکتا ہے جبکہ ڈبے کے دودھ میں موجود لوہا صرف چار فی صد تک بچے کے جسم میں جذب ہو سکتا ہے۔ اسی لئے ڈبے کے دودھ میں لوہے کی مقدار زیادہ رکھی جاتی ہے۔

چربیلے خلیات

ماں کے دودھ پر پلے ہوئے بچے جوان ہونے پر عام طور پر مٹاپے کا شکار نہیں ہوتے۔ مٹاپے کی بنیادی وجہ یہی ہے کہ غلط اور زیادہ بیرونی دودھ کی وجہ سے ایام شیرگی میں بچے کے جسم میں چربیلے خلیات (FAT CELLS) کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جو بلوغت کے بعد ڈائٹنگ (DIETING) سے قابو میں نہیں آتے۔ ماں کے دودھ کے پہلے حصے میں پروٹین کی مقدار زیادہ اور چکنائی کم ہوتی ہے۔ جبکہ آخری حصے میں یہ نسبت برعکس ہوتی ہے۔ یعنی پروٹین کم اور چربی زیادہ۔ جس کی وجہ سے بچے کو سیرگی کا احساس ہو جاتا ہے۔ لیکن اس کے باوجود اگر بچہ اپنی نفسیاتی ضرورت کے تحت چھاتی کو چوستا رہے تو اسے اس سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ جبکہ اس کے برعکس بوتل سے زیادہ مقدار میں دودھ پیٹ میں جانے کا امکان رہتا ہے۔ کیونکہ بھوک ختم ہو جانے کے بعد بھی بچہ نپل کو چوستا رہتا ہے لیکن ماں یہ سمجھتی ہے کہ بچہ ابھی بھوکا ہے اور اسے مزید خوراک کی ضرورت ہے۔ یہ صورت حال اس وجہ سے مزید خراب ہو جاتی ہے کہ مائیں بچوں کی غذا کے سلسلے میں غیر ضروری طور پر حساس ہوتی ہیں۔ کہا جاتا ہے دنیا میں شاید ہی کوئی ماں ایسی ہوگی جو اپنے بچے کا منہ خالی دیکھنے کا حوصلہ رکھتی ہو۔ جو بچہ ایک وقت میں تین یا چار اونس دودھ پیتا ہے اگر وہ کسی وجہ سے ایک یا دو اونس سے زیادہ دودھ پینے میں دلچسپی نہ لے تو والدین فکر مند ہو جاتے ہیں اور اسے زیادہ دودھ پلانے کے لئے ہر ممکن طریقہ استعمال کیا جاتا ہے۔ حالانکہ بچے کو اس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ خوش قسمتی سے ماں کی چھاتیوں پر اونس کے نشانات

Scanned with CamScanner

نہیں لگے ہوئے اور چونکہ مسلسل چوسنے سے ان میں دودھ کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے اس لئے اوور فیڈنگ کا امکان نہیں رہتا کیونکہ نہ تو ماں اور نہ ہی معالج بچے کی خوراک کا تعین کرتا ہے بلکہ بچہ اپنی مقدار خود مقرر کرتا ہے۔

الرجی سے حفاظت

گائے یا ڈبے کا دودھ پلانے کی صورت میں بچہ حساسیت کا شکار ہو سکتا ہے جبکہ ماں کے دودھ میں موجود لائیسوزائیم حساسیت پیدا نہیں ہونے دیتا۔ کیونکہ یہ الرجی ان تمام پروٹینز سے پیدا ہو سکتی ہے جو بچے کے جسم میں جا کر ٹوٹ نہیں سکتے۔ یا یوں سمجھ لیجئے کہ ہضم نہیں ہو سکتے۔ یہ خیال بھی ظاہر کیا گیا ہے کہ بیرونی دودھ پر پلے ہوئے بچوں میں آنتوں کی ایسی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں جو بلوغت کے بعد سر اٹھا لیتی ہیں۔ ناروے اور ڈنمارک میں اس بات کا مشاہدہ کیا گیا ہے کہ جو بچے ماں کے دودھ کی بجائے بیرونی دودھ پر پلتے ہیں۔ یا ماں کا دودھ بہت کم عرصہ تک استعمال کرتے ہیں۔ بڑے ہونے پر ان میں ان بچوں کی نسبت ذیابیطس کافی زیادہ ہوتی ہے۔ جنہوں نے مناسب عرصہ تک ماں کا دودھ پیا ہوتا ہے

(BORCH JOHNSON LANCET)

1984; 2, 1083 - 6

ماں کے دودھ کے فوائد جو اس باب میں بیان کئے گئے ہیں ان کو سائنسی طور پر لیبارٹری میں ثابت کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اس کے علاوہ ایسے بے شمار حقائق موجود ہیں جن کی بناء پر بریسٹ فیڈنگ بہرحال بیرونی فیڈ پر ترجیح رکھتی ہے۔ مثلاً ماں اور بچے کے درمیان گرمجوشی اور مامتا جیسے ذاتی تعلقات کا احساس بیدار ہو جاتا ہے۔ اور بچہ اپنے آپ کو زیادہ محفوظ تصور کرنے لگتا ہے۔

دودھ کی مقدار کا قدرتی کنٹرول

بچے کی عمر میں اضافہ کے ساتھ ساتھ جوں جوں اس کی عمرانی ضروریات بڑھتی جاتی ہیں اسی حساب سے ماں کے دودھ کی مقدار میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے اور مائیں

اپنے بچے کی غذائی ضروریات اپنے دودھ سے پوری کر سکتی ہیں۔ دودھ کی مقدار کا ماں کے سینے کے سائز سے عام طور پر کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

جو ماں اپنے بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہو اسے کسی خاص غذائی اہتمام کی ضرورت نہیں ہوتی۔ البتہ اسے مختلف النوع خوراک ضرور کھانی چاہیے۔ شیر خوار بچے کی ماں کو زیادہ دودھ پینے کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس اضافی دودھ سے ماں کے وزن میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ قدرت نے یہ نظام ایسا مکمل بنایا ہے کہ ایسی مائیں بھی جن کی عمومی خوراک کچھ زیادہ بہتر نہیں ہوتی اپنے بچے کے لئے مناسب مقدار میں دودھ پیدا کرتی رہتی ہیں۔ تاوقتیکہ خوراک کی کمی فاقہ کشی کی حدوں تک نہ پہنچ جائے۔

خصوصی ہدایات

بچے کو ایک چھاتی سے دس منٹ سے زیادہ دودھ نہیں پلانا چاہیے۔ کیونکہ مسلسل چوسنے سے ورم ہو سکتا ہے۔ اس لئے کسی صورت میں بھی دونوں چھاتیوں سے نصف گھنٹے سے زیادہ فیڈ نہیں دینی چاہیے۔ گھر میں زیادہ مصروفیت، تھکاوٹ، خود اعتمادی کی کمی اور نفسیاتی الجھنوں کے باعث مائیں ایک قسم کی شکستگی کا شکار ہو سکتی ہیں۔ چونکہ وہ اسے سمجھنے سے قاصر رہتی ہیں۔ اس لئے ایسے حالات میں اگر دودھ کی مقدار کم ہو جائے تو وہ بچے کو بوتل سے دودھ پلانا شروع کر دیتی ہیں۔ اگر ماں یہ محسوس کرے کہ اس کا دودھ بچے کی غذائی ضروریات پورا کرنے کے لئے ناکافی ہے تو ایک یا دو اونس بیرونی دودھ اس کمی کو پورا کرنے کے لئے دیا جا سکتا ہے۔ لیکن یہ دودھ چمچے سے دینا چاہیے۔ بوتل سے پلانے کی صورت میں بچے عموماً ماں کا دودھ پینے سے انکار کر دیتے ہیں اور بوتل کو ترجیح دینے لگتے ہیں۔ ہر فیڈ کو اس طرح سپلیمنٹ کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ عموماً رات کو یہ طریقہ اختیار کیا جا سکتا ہے۔

بچے کے لئے ماں کا دودھ عام طور پر ناکافی نہیں ہوتا۔ لیکن اس سلسلے میں زیادہ پریشان ہونے سے نفسیاتی دباؤ کے تحت دودھ کی مقدار مزید کم ہو سکتی ہے۔ دودھ کی پیدائش ایک خاص ہارمون (PROLACTIN) کے زیر اثر ہوتی ہے۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ پرولیکٹن کو دودھ کی مناسب مقدار پیدا کرنے کے لئے تقریباً ڈھائی گھنٹے درکار

Scanned with CamScanner

ہوتے ہیں۔ اس لئے ہر فیڈ کے بعد دوسری دفعہ دودھ پلانے کے درمیان اتنا وقفہ ہونا لازمی ہے۔ تھوڑے تھوڑے وقفے مثلاً گھنٹے گھنٹے بعد دودھ پلانے کی صورت میں اس ہارمون کو سرکولیشن کے لئے جو وقت درکار ہوتا ہے وہ نہیں ملتا اور دودھ کی پیدائش کم سے کم تر ہوتی جاتی ہے۔

گائے کا دودھ

گائے کے دودھ اور انسانی دودھ میں بڑا فرق یہ ہے کہ گائے کے دودھ میں پروٹینز کی مقدار انسانی دودھ سے کافی زیادہ ہوتی ہے اور یہ پروٹینز اتنے زود ہضم بھی نہیں ہوتے جتنے کہ ماں کے دودھ میں موجود پروٹینز ہوتے ہیں۔ دونوں میں کریم یا چکنائی کا تناسب تقریباً ایک جیسا ہوتا ہے۔ جبکہ شکر کی مقدار ماں کے دودھ میں زیادہ ہوتی ہے۔ مختلف جانداروں کے دودھ کا تجزیہ جدول میں دیا گیا ہے اور ساتھ ہی دوسرے جدول میں گائے کے دودھ کا انسانی دودھ کے ساتھ تفصیلی مقابلہ کیا گیا ہے جس سے صاف ظاہر ہے کہ گائے کے دودھ میں کیلشیم، فاسفورس، میگنیشیم اور سوڈیم انسانی دودھ کی نسبت تقریباً چار گنا زیادہ ہوتی ہے۔ پوٹاشیم اور کلورین تقریباً تین گنا زیادہ ہے اور لوہا کی مقدار تقریباً تین گنا کم ہوتی ہے۔

مختلف جانداروں کے دودھ کی اوسط ترکیب

دودھ	پانی فیصد	چکنائی فیصد	پروٹین فیصد	لیکٹوز فیصد	راکھ فیصد
انسانی دودھ	۸۸٫۳۰	۳٫۱۱	۱٫۱۹	۷٫۱۸	۰٫۲۱
گائے کا دودھ	۸۷٫۲۵	۳٫۸۰	۳٫۵۰	۴٫۸۰	۰٫۶۵
بکری کا دودھ	۸۷٫۸۸	۳٫۸۲	۳٫۲۱	۴٫۵۴	۰٫۵۵
بھیڑ کا دودھ	۸۰٫۸۰	۶٫۸۶	۶٫۵۲	۴٫۹۱	۰٫۸۹
گھوڑی کا دودھ	۹۰٫۷۰	۱٫۲۰	۲٫۰	۵٫۷۰	۰٫۴۰
بھینس کا دودھ	۷۶٫۸۹	۱۲٫۴۶	۶٫۳	۳٫۷۴	۰٫۸۴
اونٹنی کا دودھ	۸۷٫۶۱	۵٫۳۸	۲٫۹۸	۳٫۲۶	۰٫۷۰

(REF)

(MILK AND MILK PRODUCTS)

ECKLES COMBS & CO.

انسانی دودھ اور گائے کے دودھ کا تفصیلی تقابل

اجزا	انسانی دودھ	گائے کا دودھ
پانی	۸۷٫۰ سے ۸۸ فیصد	۸۳٫۰ سے ۸۸ فیصد
پروٹین	۱٫۰ سے ۱٫۵ فیصد	۳٫۲ سے ۴٫۱ فیصد
لیکٹوز	۶٫۵ سے ۷٫۵ فیصد	۴٫۵ سے ۵٫۰ فیصد
چکنائی	۳٫۵ سے ۴٫۰ فیصد	۳٫۵ سے ۵٫۲ فیصد
معدنی اجزاء		
کیلشیم	۰٫۰۳۴ سے ۰٫۰۴۵ فیصد	۰٫۰۱۳۲ سے ۰٫۰۱۷۹ فیصد
فاسفورس	۰٫۰۱۵ سے ۰٫۰۴۰ فیصد	۰٫۰۹ سے ۰٫۱۹۶ فیصد
میگنیشیم	۰٫۰۰۵ سے ۰٫۰۰۶ فیصد	۰٫۰۳ سے ۰٫۰۱۹ فیصد
سوڈیم	۰٫۰۱۱ سے ۰٫۰۱۹ فیصد	۰٫۰۰۱ سے ۰٫۰۶۰ فیصد
پوٹاشیم	۰٫۰۴۸ سے ۰٫۰۶۵ فیصد	۰٫۱۳۸ سے ۰٫۱۷۲ فیصد
کلورین	۰٫۰۳۵ سے ۰٫۰۴۳ فیصد	۰٫۰۹۸ سے ۰٫۱۱۶ فیصد
گندھک	٫۰۰۳۵ سے ۰٫۰۰۳۷ فیصد	۰٫۰۳۰ فیصد سے ۰٫۰۳۲ فیص
لوہا	۰٫۰۰۰۱ فیصد	۰٫۰۰۰۰۴ فیصد
تانبا	۰٫۰۰۰۰۳ فیصد	۰٫۰۰۰۰۲ فیصد
وٹامنز فی سو ملی لیٹر		
وٹامن اے	۶۰ سے ۵۰۰ انٹرنیشنل یونٹ	۸۰ سے ۲۲۰ انٹرنیشنل یونٹ
وٹامن ڈی	۰٫۴ سے ۱۰۰ انٹرنیشنل یونٹ	٫۳ سے ۴٫۴ انٹرنیشنل یونٹ
وٹامن سی	۱٫۲ سے ۱۰٫۸ ملی گرام	۰٫۹ سے ۰٫۰۶ ملی گرام

تھایا مین	۰٫۰۰۲ سے ۰٫۰۸۰ ملی گرام	۰٫۰۳۰ سے ۰٫۰۴ ملی گرام
وائیو فلیوین	۰٫۰۱۵ سے ۰٫۰۸۰ ملی گرام	۰٫۱۰ سے ۰٫۲۶ ملی گرام
پی ایچ	کھارا یا نیوٹر	تیزابی یا نیوٹرل
کیلوریز فی اونس	۲۰	۲۰

بریسٹ فیڈنگ اور جسمانی بدصورتی

بعض مائیں یہ سمجھتی ہیں کہ بچے کو اپنا دودھ پلانے سے ماں کا جسمانی حسن زائل ہو جاتا ہے اور چھاتیوں میں ڈھیلا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ جو ڈھیلا پن پیدا ہونا ہوتا ہے' وہ زمانہ حمل میں ہی پیدا ہو چکا ہوتا ہے۔ بلکہ چھاتی سے دودھ پلانے کی صورت میں غدہ نخامیہ سے مسلسل پیدا ہونے والا ہارمون آکسی ٹوسین (OXYTOCIN) رحم کو جلد ہی اپنے نارمل سائز پر آنے میں مدد دیتا ہے۔ اسی طرح یہ ہارمون چھاتیوں کو بھی اپنے اصل سائز پر لانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ جو زمانہ حمل میں بڑھ چکی ہوتی ہیں اور اس سے ان کی نرمی کم ہو جاتی ہے۔

کیا ماں کا دودھ ہمیشہ ضروری ہے؟

انتہائی مخصوص حالات میں جبکہ ماں کے دودھ کا بدل مہیا کرنے کی معقول وجوہات موجود ہوں۔ بچے کو ضرور اوپری دودھ پلانا چاہیے اور اس سلسلے میں ماں کو کسی قسم کے احساس جرم میں مبتلا ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ بعض حالات میں ماں کا دودھ بچے کے لئے مضر ثابت ہو سکتا ہے۔ مثلاً ماں اگر دوائیں کھا رہی ہو جو کہ دودھ کے واسطے سے بچے کے جسم میں منتقل ہو سکتی ہیں۔ جیسے کینسر کی دوائیں' انٹی بایوٹکس' ویلیم اور مانع حمل ادویات وغیرہ۔ ایک عمومی اصول کے طور پر دوا کا استعمال اگر ناگزیر ہو تو معالج سے اس سلسلے میں ضرور مشورہ کر لیں کہ دوا کے استعمال کے بعد ماں کا بچے کو اپنا دودھ پلانا مناسب ہے یا نہیں۔ لیکن بہتر یہی ہے کہ جہاں تک ہو سکے شیر خواری کے زمانے میں ماں دواؤں کے استعمال سے اجتناب برتے۔

جس طرح دوائیں دودھ کے توسط سے بچے کے جسم میں منتقل ہو سکتی ہیں اسی طرح جراثیم' وائرس وغیرہ بھی دودھ کے وسیلے سے بچے کے جسم میں داخل ہو کر بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں' اس لئے کسی بھی قسم کے مرض کی حالت میں حتیٰ کہ بخار کی حالت میں بھی بچے کو اپنا دودھ پلانے سے احتراز کیا جائے۔ بخار یا مرض کے خاتمے پر بچے کو اپنا دودھ پلایا جا سکتا ہے۔ بعض طویل بیماریاں اور زیادہ نفسیاتی دباؤ دودھ کی مقدار میں کمی کا سبب بن سکتے ہیں۔ خطرناک سوء تغذیہ (خوراک کی کمی) کی حالت میں دودھ میں بھی غذائی اجزاء کی کمی پیدا ہو سکتی ہے۔ اگرچہ قدرت کے بنائے ہوئے شاندار نظام کی بدولت غذائی اجزا ترجیحی طور پر بچے کے لئے دودھ میں مہیا ہو جاتے ہیں۔ لیکن ماں کی غذا کسی بھی نسبت سے اگر انتہائی غیر متوازن ہو تو دودھ کی غذائی افادیت میں بھی کمی کا امکان رہتا ہے۔

ماں کا دودھ پلانے کے جہاں بے شمار غذائی اور جسمانی فوائد موجود ہیں وہاں معاشی طور پر بھی ماں کا دودھ بہتر ہوتا ہے کیونکہ یہ ڈبے کے دودھ کی نسبت ہمیشہ سستا ہوتا ہے۔ ڈبے کا دودھ خریدنے کی صورت میں تمام تر پبلسٹی کے اخراجات' کمپنی کے ملازمین کی تنخواہیں' کمپنی کا منافع' حکومت کی طرف سے عائد کردہ مختلف ٹیکس اور پیکنگ کا بل بھی آپ ہی ادا کرتے ہیں۔ یہ دودھ مزید مہنگا ہونے کی وجہ یہ ہے کہ اس میں اکثر لیکٹوز استعمال کی جاتی ہے جو کہ دودھ سے حاصل کردہ ایک قسم کی شکر ہے۔ اگرچہ سائنسی طور پر ابھی تک اس بات کو ثابت نہیں کیا جا سکا کہ عام گھریلو شکر یا چینی سے دودھ کی شکر یا لیکٹوز کسی طرح بھی زیادہ فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہے۔ لیکن یہ بات ضرور یاد رکھنے کے قابل ہے کہ ڈبے کا دودھ گائے کے تازہ دودھ سے بہتر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس میں بچے کی ضروریات کے پیش نظر اہم غذائی اجزا شامل کئے جاتے ہیں۔ دوسرے یہ کہ ڈبے کا دودھ چونکہ اونچے درجہ حرارت پر خشک کرنے کے بعد ہی مناسب غذائی اجزا شامل کر کے تیار ہوتا ہے۔ اس لئے خشک کرنے کے عمل کے دوران بعض پروٹین ٹوٹ کر ایسی حالت میں آ جاتے ہیں کہ بچہ انہیں مقابلتاً" آسانی سے ہضم کر سکتا ہے۔

Scanned with CamScanner

ڈبے کا دودھ

ڈبے کا خشک دودھ دوا ساز کمپنیوں کی ان کوششوں کا حاصل ہے کہ جس میں انہوں نے جدید ترین سائنسی معلومات کے مطابق اس دودھ کو زیادہ سے زیادہ ماں کے دودھ کا نعم البدل بنانے کی کوشش کی ہے۔ اس میں اس قسم کی شکر استعمال کی جاتی ہے جو ماں کے دودھ میں ہوتی ہے۔ اس سے فاسفورس اور پروٹین کی مقدار کم ہو کر مناسب حدود میں آ جاتی ہے۔ حیوانی چکنائی کے بجائے اکثر دودھ کے فارمولوں میں نباتاتی تیل شامل ہوتا ہے جو کہ مقابلتاً" زود ہضم ہوتا ہے۔ پھر اس میں شیرخوار کی کم از کم غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے وٹامنز اور نمکیات کا اضافہ بھی کیا جاتا ہے اور اس میں کوئی شک نہیں کہ اگر کسی وجہ سے بیرونی دودھ کا استعمال ناگزیر ہو جائے تو بچوں کے لئے یہ دودھ گائے یا بھینس کے عام تازہ دودھ سے کافی حد تک بہتر ہوتا ہے۔ دودھ کو خشک کرنے کے عمل کے دوران اونچے درجہ حرارت پر اس میں موجود پروٹین ٹوٹ کر زود ہضم ہو جاتے ہیں۔ ڈبے کا دودھ استعمال کرنے کی صورت میں اسے ہمیشہ ابلے ہوئے پانی میں بنانا چاہیے اور شکر کی مقدار چار اونس دودھ میں ایک چھوٹے چائے کے ہموار چمچے سے زیادہ استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ ڈبے کا دودھ پلانے کی صورت میں ان ہدایات پر پوری طرح عمل کرنا چاہیے جو دودھ بنانے کے سلسلے میں ڈبے پر لکھی ہوتی ہیں اور اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ بوتل، نپل اور ہر متعلقہ چیز حتی کہ آپ کے ہاتھ بھی مکمل طور پر صاف اور جراثیم سے پاک ہوں۔ جراثیم چونکہ نظر نہیں آتے اس لئے مائیں اس طرف سے غافل رہتی ہیں اور بچہ کئی امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ جس برتن میں بچے کے لئے دودھ تیار کیا جائے اس کی صفائی کا معیار عام معیار سے بہت اونچا ہونا چاہیے۔

دودھ کی بوتل کی صفائی

یہ بات پوری طرح ثابت ہو چکی ہے کہ پسماندہ ملکوں میں جن میں پاکستان بھی شامل ہے۔ بچوں کے امراض کا زیادہ تر سبب وہ لاپرواہی ہے جو بچوں کی فیڈ بناتے

وقت اختیار کی جاتی ہے۔ اگر آپ بوتل اور نپل کی صفائی کی طرف خصوصی توجہ دیں تو یقین کیجئے آپ کے بچے کو لاحق بے شمار امراض سے فوری افاقہ ہو جائے گا اور اگر آپ شروع سے ہی صفائی کے عادی رہے ہیں تو بچے میں پیٹ کی بیماریوں کے امکانات بے حد کم ہو جاتے ہیں۔ بوتل اور نپل کو ہر فیڈ کے بعد برش سے اچھی طرح صاف کر لیں۔ اس مقصد کے لئے صابن ملا گرم پانی بہت مفید ہے۔ صابن اور برش سے صاف کرنے کے بعد نپل اور بوتل کو صاف پانی سے اچھی طرح کھنگال کر صاف کر لیں۔ تاکہ اس میں صابن کا کوئی ذرہ باقی نہ رہے۔ بہتر ہے کہ بچے کے لئے کم از کم دو دودھ کی بوتلیں موجود ہوں تاکہ ایک بوتل ہمیشہ صاف ستھری حالت میں دستیاب ہو سکے۔ اس صابن اور پانی سے صاف کردہ بوتل اور نپل کو بمعہ بوتل کے ڈھکنے کے کسی دیگچی میں ڈال کر پانی میں تین سے پانچ منٹ تک ابال لیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ تمام چیزیں ابلتے ہوئے پانی میں اتنا عرصہ رہنی چاہئیں۔ اس طرح تمام جراثیم مر جاتے ہیں۔ دودھ بنانے کے لئے جو پانی استعمال کریں اس کو بھی پانچ منٹ تک ابال کر ٹھنڈا کر لیں اور اچھی طرح ڈھانک کر رکھیں۔ تاکہ گردوغبار کے باعث دوبارہ جراثیم اس میں داخل نہ ہو سکیں۔ اس ابال کر ٹھنڈے کیئے ہوئے پانی میں بچے کی فیڈ تیار کریں۔ اگر آپ پانی کو ابال کر فرج میں رکھنے کے عادی ہیں تو پانی کو ہمیشہ ڈھکا ہوا ہونا چاہیے۔ ڈھکنے کے بغیر پانی کو سٹور نہ کریں، دوبارہ جراثیم سے آلودہ ہو سکتا ہے۔ اس پانی کو دوبارہ فیڈ بناتے وقت مناسب درجہ حرارت تک گرم کر لیں جسے بچہ برداشت کر سکتا ہو۔ اس بات کا بھی سختی سے خیال رکھیں کہ بچے کی چوسنی (SOOTHER) جب بھی ضرورت پڑے بچے کے منہ میں دینے سے پہلے گرم پانی میں اچھی طرح صاف کر لی جائے۔ عموماً چوسنی گلے میں لٹکی رہتی ہے جس سے بچہ کی گردن کو نقصان پہنچنے کے علاوہ یہ جراثیم کی پرورش گاہ بن جاتی ہے۔ اس پر مکھیاں بیٹھتی ہیں۔ ہوا میں موجود گردوغبار سے جراثیم اس پر پلنے لگتے ہیں اور بار بار یہی گندی چوسنی بچے کے منہ میں ٹھونس دی جاتی ہے۔ ظاہر ہے ایسی صورت حال میں بچے کی صحت خراب ہونے لگتی ہے اور ڈاکٹر کی جیب بھاری ہوتی جاتی ہے

کلورین گیس والے محلول

برتنوں اور بوتل کی صفائی کے لئے پانی میں ابالنے کا طریقہ سب سے بہتر ہے۔ آج کل کلورین گیس والے بعض تجارتی محلول اور ٹکیاں بازار میں اس مقصد کے لئے اگرچہ دستیاب ہیں لیکن بہتر ہے کہ ان سے دور ہی رہیں اور پانی کو ابال کر صفائی میں جو تکلیف پیش آتی ہے اسے برداشت کرلیں۔ کیونکہ ابھی تک یہ ثابت نہیں ہو سکا کہ کلورین گیس سے بنے ہوئے محلول یا ٹکیاں اس مقصد کے لئے محفوظ ہوتے ہیں۔ بلکہ بعض مشاہدات کے مطابق ان سے نقصان پہنچ سکتا ہے اور ناقابل علاج بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ یورپ کی ہر چیز کی نقل کرنا دانشمندی کی علامت نہیں ہے۔ ان جراثیم کش ادویات کو استعمال کرنے میں مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو عام خواتین کے بس کی بات نہیں ہوتی۔ اس لئے اپنے بچے کی صحت کی خاطر ہر آسان بات کو آرام طلبی کی خاطر قبول کر لینے کی بجائے قدرے دشوار لیکن محفوظ طریقہ اپنائیں اور محفوظ طریقہ یہی ہے کہ بچے کے استعمال میں لانے والے برتن' فیڈر' نپل' چمچ اور فیڈر کا ڈھکن تمام چیزیں ابلتے ہوئے پانی میں چار پانچ منٹ رکھ کر انہیں جراثیم سے پاک کرلیں۔ جب دودھ تیار کرنے لگیں تو اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے اچھی طرح صاف کرلیں۔

بچے کی فیڈ کے سلسلے میں صفائی کا یہ اعلیٰ معیار کم از کم اس وقت تک جاری رہنا چاہیے جب تک اس کی عمر چھ سات ماہ نہیں ہو جاتی۔ اس کے بعد عام گھریلو برتنوں کی طرح ان چیزوں کی بھی معمول کے مطابق صفائی کی جا سکتی ہے تاکہ بچے میں جراثیم کے خلاف مزاحمت پیدا ہو سکے۔

نپل اور اس کا سوراخ

دودھ پلانے سے پیشتر بوتل کے نپل کا سوراخ چیک کرلیں۔ اگر یہ سوراخ تنگ ہے تو بچے کو دودھ پینے کے لئے بہت طاقت صرف کرنا پڑے گی اور اگر یہ بہت کھلا ہے تو دودھ کی زیادہ مقدار کے باعث غوطہ آنے کا امکان ہو سکتا ہے۔ اس بات کا بھی

خیال رکھنا چاہیے کہ بچے کو کسی وقت بھی جب وہ بوتل سنبھالنے کے قابل ہو جائے تنہا دودھ نہ پینے دیں۔ چونکہ بچہ دودھ کے بہاؤ کو کنٹرول کرنے کے قابل نہیں ہوتا اسے غوطہ آ سکتا ہے۔ جو خطرناک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ دودھ کا درجہ حرارت تقریباً اتنا ہی ہونا چاہیے جتنا کہ ماں کے اپنے دودھ کا ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ دودھ پلانے سے قبل چند قطرے ہاتھ یا انگلی پر گرا کر اس کے درجہ حرارت کا اندازہ کرلیا جائے تاکہ کسی حالت میں بھی بچے کے زیادہ گرم دودھ پینے کا امکان نہ رہے۔

○☆○

Scanned with CamScanner

ماں کے دودھ کا یرقان

(BREAST MILK JAUNDICE)

نومولود بچے کا جگر پیدائش کے وقت اپنی مکمل حالت میں نہیں ہوتا۔ خاص طور پر خون کے سرخ ذرات کے ٹوٹنے سے جو مادے بنتے ہیں۔ شیرخوار کے جسم میں ان کو جسم سے باہر نکالنے یا ذخیرہ کرنے کی صلاحیت کی بہت کمی ہوتی ہے۔ ہر شخص میں عام خلیات کی طرح خون کے سرخ ذرات بھی پرانے ہو کر ٹوٹنے لگتے ہیں اور ان کے ٹوٹنے سے جو نئے مادے بنتے ہیں وہ جگر سے تحول (META BOLISM) کے بعد پتہ (GALL BLADDER) اور آنتوں میں چلے جاتے ہیں۔ چونکہ نومولود کا جگر ابتدائی حالت میں ہوتا ہے۔ اس لئے اس چکر (CYCLE) کی بنا پر یہ مادے جن میں صفراویت بھی شامل ہوتی ہے۔ جگر میں جمع ہوتے رہتے ہیں۔ ان سے بعض بچوں کو یرقان ہو سکتا ہے۔ لیکن عموماً دو تین روز کے بعد خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ ماں کا دودھ پینے والے کچھ بچوں میں یہ دودھ بھی یرقان کا سبب بن سکتا ہے۔ بعض ماؤں کے دودھ میں ایسے ہارمون یا چربیلے مادے ہوتے ہیں کہ جو خون کے سرخ ذرات کے ٹوٹنے سے پیدا ہونے والے مادے (BILIRUBIN) کی حرکت میں رکاوٹ کا باعث بنتے ہیں۔ چونکہ پہلے دو تین دنوں میں ماں کا دودھ بہت محدود ہوتا ہے اس لئے بچے کے نظام ہضم سے فضول چیزیں باہر نہیں آسکتیں۔ جس کے نتیجے میں ان میں موجود یہ مادہ (BILIRUBIN) آنتوں میں دوبارہ جذب ہو کر جگر میں پہنچ جاتا ہے جس سے جگر پر ضرورت سے زیادہ بوجھ پڑ جاتا ہے۔ کیونکہ نہ صرف مسلسل سرخ ذرات کے ٹوٹنے

سے پیدا ہونے والی صفراویت بلکہ عام اخراج کے سبب آنتوں کے ذریعے دوبارہ جذب ہونے والی صفراویت (PANCIREAS) بھی جگر میں جمع ہوتی رہتی ہے۔ عموماً یہ صورت حال خطرناک نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر صاحبان نیلی اور بالائے بنفشی شعاعوں کے استعمال سے جلد میں جمع ہونے والی صفراویت کو توڑ سکتے ہیں۔ جس سے جلد کا رنگ زرد ہو چکا ہوتا ہے۔ ماں کے دودھ سے پیدا ہونے والا یرقان اگر ایک ہفتہ سے زیادہ رہے تو اسے بند کر دینا چاہیے۔

اس طرح کی صورت حال میں آپ کا معالج جب اسے یقین ہو کہ یرقان کا کوئی دوسرا سبب نہیں ہے' اس بات کی رائے دے سکتا ہے کہ بچے کو صاف پانی' گلوکوز ملا پانی یا بیرونی دودھ دیا جائے۔ تاکہ آنتوں کے ذریعے دوبارہ جذب ہونے والی صفراویت کو باہر نکلنے میں مدد مل سکے۔ ایسی حالت میں دو تین روز کے لئے ماں کو اپنا دودھ دینا بند کر دینا چاہیے۔ اس کے علاوہ ماں کا دودھ نکال کر گرم کر لینے سے اس میں موجود ایسے اجزا زائل ہو جاتے ہیں جو بچے کے جگر کے عمل میں خلل ڈال کر یرقان کا سبب بن رہے ہوتے ہیں۔ اس لئے ایسی حالت میں ماں کا دودھ بچے کو گرم کر کے دیا جا سکتا ہے۔

شیرخوار بچوں میں یرقان کی یہ حالت عموماً عارضی ہوتی ہے اور بہت کم صورتوں میں خطرناک ہوتی ہے۔ عام حالات میں کچھ عرصہ کے بعد ماں پھر بچہ کو اپنا دودھ حسب معمول پلا سکتی ہے۔

○☆○

کمزور اور وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچے

(PREMATURE BABIES)

بچوں کا پیدائشی وزن اگرچہ کافی مختلف ہو سکتا ہے۔ لیکن اوسط وزن ساڑھے سات پونڈ کے نزدیک ہوتا ہے۔ غیر معمولی حالت میں نومولود کا وزن بہت زیادہ مثلاً بائیس پونڈ تک بھی ہو سکتا ہے۔ خاص طور پر جب ماں ذیابیطس کی مریضہ ہو۔ لیکن مشاہدہ بتاتا ہے کہ اوسط وزن والے بچوں کی صحت مند طور پر زندہ رہنے کے امکانات، غیر معمولی طور پر زیادہ یا کم وزن کے بچوں کی نسبت زیادہ ہوتے ہیں۔ وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچے یا ایسے بچوں کے لئے جن کا پیدائشی وزن ساڑھے پانچ پونڈ سے کم ہو خاص حفاظتی انتظامات کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ ہسپتال میں ہی مہیا ہو سکتے ہیں۔

عمر کے پہلے سال میں موت سے ہمکنار ہونے والے بچوں میں ایک تہائی کم پیدائشی وزن کے ہوتے ہیں۔ ترقی یافتہ ممالک کے اعداد و شمار کے مطابق ان تہائی میں سے پچاس فی صد یعنی آدھے پیدائش کے چوبیس گھنٹوں کے اندر اندر مرجاتے ہیں اور ایک مہینے کے عرصے میں اسی فی صد دنیا سے رخصت ہو جاتے ہیں۔

کمزور اور کم وزن کے بچوں میں شرح اموات کی زیادتی کے اسباب بے شمار ہوتے ہیں اور ایسے بچوں کی پیدائش کی بھی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں جو کہ اس کتاب کا موضوع نہیں ہیں تاہم مختصر طور پر یہ سمجھ لینا مناسب ہے کہ جن خواتین کا پہلا بچہ کم وزن کا اور کمزور پیدا ہوا ہو۔ ان کا دوسرا بچہ بھی اسی طرح کا ہو سکتا ہے اس کی وجہ

ماؤں کی عمومی صحت کی کمزوری، بعض جسمانی خرابیاں خون کی بعض بیماریاں مثلاً (TOXAEMIA) جڑواں پیدائش، ہائی بلڈ پریشر، قلب، پھیپھڑوں یا گردے کے امراض اور سگریٹ نوشی ہو سکتے ہیں۔ بعض حالتوں میں ایسے بچوں کی پیدائش کا سبب باپ کی کچھ بیماریاں بھی ہو سکتی ہیں۔

بہت کم وزن کے بچوں کی زندگی کو بہت سے خطرات لاحق ہو سکتے ہیں۔ اس لئے ان کی بقاء کے لئے ان کا ہسپتال کے انکو بیٹر میں رہنا ضروری ہو جاتا ہے جہاں مناسب طور پر ان کی نگہداشت ہو سکتی ہے۔ ایک ماہ کی عمر کے بعد ایسے بچوں کے صحت مند طور پر نشوونما پانے کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں اور اس بات کا کوئی امکان نہیں رہتا کہ ان کی دماغی پرورش میں کوئی کمی رہ جائے۔ نپولین بونا پارٹ، چارلس ڈارون، اسحاق نیوٹن، فرانسس والٹیر اور وکٹر ہیوگو جیسے عظیم انسان پیدائشی طور پر بہت کمزور اور کم وزن کے تھے۔ ماضی میں کم وزن کے کمزور بچوں کے سلسلے میں یہ خیال کیا جاتا تھا کہ ماں کے دودھ میں پروٹین، کیلشیم، سوڈیم وغیرہ کم مقدار میں ہونے کی وجہ سے یہ ایسے بچوں کی غذائی ضروریات پوری نہیں کر سکتا، لیکن حالیہ تحقیق سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ قدرت ہمیشہ سائنس دانوں سے بہتر انداز میں منصوبہ بندی کرتی ہے۔ ایسے بچوں کے لئے جو دودھ ماں کی طرف سے مہیا ہوتا ہے اس میں غذائی اجزاء کی نسبت اس دودھ کی نسبت زیادہ ہوتی ہے جو نارمل پیدائش کے بچوں کے لئے پیدا ہوتا ہے۔ وٹامنز کے سلسلے میں یہ خیال کیا جاتا ہے کہ ماں کے دودھ میں مناسب مقدار میں موجود نہیں ہوتے۔ ان میں وٹامن ای (E) بہت اہمیت کا حامل ہے کیونکہ بچہ وزن کے لحاظ سے جتنا چھوٹا ہوتا ہے، اس کے جسم میں اسی لحاظ سے وٹامن ای کا ذخیرہ جو وہ ماں کی طرف سے لے کر آتا ہے، کم ہوتا ہے۔ ایسے بچے انیمیا (خون کی کمی) کے خطرے سے دوچار ہو سکتے ہیں۔ یہ بات کہ لوہے یا فولاد سے انیمیا دور ہو جاتا ہے، ایسے بچوں کے سلسلے میں درست نہیں۔ نارمل بچوں کی نسبت ایسے بچوں میں فولاد کا سپلیمنٹ مزید انیمیا پیدا کر دیتا ہے۔ کیونکہ وٹامن ای کے بغیر خون کے سرخ ذرات کی بیرونی دیواریں فولاد کی زیادتی کے باعث ٹوٹ پھوٹ جاتی

ہیں۔ اگر وٹامن ای مناسب مقدار میں مہیا ہو سکے تو ان بچوں میں خون کے سرخ ذرات محفوظ ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بھی ممکن ہے کہ وٹامن ای سے کمزور اور کم وزن بچے کی آنکھیں اور پھیپھڑے آکسیجن سے پیدا ہونے والے کسی ممکنہ خطرہ سے محفوظ ہو جائیں کیونکہ ابتدائی دنوں میں اس کو آکسیجن کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے مخصوص حالات میں آپ کا معالج آپ کی مناسب راہنمائی اور مدد کر سکتا ہے۔

○☆○

ٹھوس غذا

(SOLID FOOD)

ابتدائی چند ماہ کے دوران ماں کا دودھ یا کسی وجہ سے اس کے میسر نہ ہو سکنے کی صورت میں ڈبے کا دودھ بچے کے لئے مناسب غذائی ضروریات فراہم کرتا رہتا ہے۔ چار سے چھ ماہ کی عمر کے بعد بچے کا وزن اس کے پیدائشی وزن سے تقریباً دوگنا ہو چکا ہوتا ہے اور اس کی غذائی ضروریات بھی اسی نسبت سے بڑھ چکی ہوتی ہیں' جو کہ خالی دودھ سے پوری نہیں ہو سکتیں۔ پانچ سے چھ ماہ کی عمر کے بچے سیدھا بیٹھنے کے قابل ہو جاتے ہیں اور کھانے میں دلچسپی کی صورت میں آگے کو جھک جاتے ہیں بصورت دیگر اپنا سر پیچھے ہٹا لیتے ہیں۔ اگر انہیں کوئی ٹھوس غذا دی جائے تو اس خوراک کو آٹومیٹک ریفلیکس کی بنا پر منہ سے باہر نکالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ تاہم جلد ہی یہ ریفلکس ختم ہو جاتا ہے۔ اندرونی طور پر بچوں کی آنتیں ارتقائی مدارج طے کر رہی ہوتی ہیں اور اس ابتدائی عرصے میں بڑے سائز کے پروٹین کی آنتوں کے ذریعے جذب ہونے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ (پہلے بتایا جا چکا ہے کہ نظام ہضم ایک قسم کی چھلنی ہے جس کے ننھے سوراخوں میں سے چھوٹے سائز کے غذائی اجزا گزر جاتے ہیں جبکہ بڑے سائز کے نہیں گزر سکتے) لیکن یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اسی زیادہ جذب ہونے کی کیفیت کے باعث بچے میں حساسیت بڑھ جائے اور وہ الرجی کا شکار ہو جائے۔ لیکن خوراک کے محدود استعمال سے اس حساسیت کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ ماہرین اس بات کی سفارش کرتے ہیں کہ پانچ اور چھ ماہ کی عمر تک بچوں کو گندم سے بنی ہوئی خوراک'

انڈے، دودھ، مالٹا، سنگترہ وغیرہ استعمال کرانے سے پرہیز کیا جائے۔ کیونکہ اس سٹیج پر ان اشیاء کے استعمال سے بچے کو الرجی لاحق ہو سکتی ہے۔ بچوں کو ٹھوس غذا مناسب وقت سے پہلے نہیں دینی چاہیے۔ ٹھوس غذا غیر ضروری طور پر جلدی شروع کرا دینے سے اس دودھ کی مقدار کم نہیں ہوتی جو بچہ پہلے سے پی رہا ہوتا ہے اور زائد حراروں کی وجہ سے بچے میں چربی کے خلیات زیادہ مقدار میں بننے لگتے ہیں جو بعد میں مٹاپے کا نہ حل ہونے والا مسئلہ پیدا کر سکتے ہیں۔

بڑی بوڑھیوں کی یہ بات درست نہیں ہے کہ ٹھوس غذا جلدی شروع کر دینے سے بچہ ساری رات سویا رہتا ہے۔ بچہ عموماً دو ماہ سے چار ماہ کی عمر کے دوران رات کو سونے لگتا ہے۔ اسے ٹھوس غذا دی جائے یا نہ دی جائے اس کا رات کی نیند پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ یہاں یہ بات بھی یاد رکھنے کی ہے کہ عموماً چھ ماہ کی عمر سے پہلے بچوں میں عضلات کو کنٹرول کرنے کا اعصابی نظام اتنا ترقی یافتہ نہیں ہوتا کہ بچہ سیر ہو جانے کے بعد اپنے سر کو پرے ہٹا لے' اور اس بات کا احتمال رہتا ہے کہ مائیں بچوں کو ان کی ضرورت سے زیادہ خوراک دیتی رہیں کیونکہ بچہ عملی طور پر خوراک میں اپنی عدم دلچسپی کو ظاہر نہیں کر سکتا۔

ٹھوس غذا کیسے متعارف کرائی جائے

چند ماہ کے بعد تیزی سے بڑھتے ہوئے بچے کی غذائی ضروریات اتنی بڑھ جاتی ہیں کہ خالی دودھ سے پوری نہیں ہو سکتیں۔ اس کے لئے مزید غذائی اجزاء درکار ہوتے ہیں۔ دودھ کو عام طور پر ایک مکمل غذا تصور کیا جاتا ہے جو کہ ایک غلط بات ہے۔ البتہ یہ ضرور ہے کہ پیدائش کے وقت ماں کے توسط سے بچہ کچھ غذائی اجزاء کا ذخیرہ لے کر آتا ہے جو کچھ عرصے تک اس کی ضروریات پوری کرتے رہتے ہیں۔ اسی لئے ایک مناسب وقت کے بعد دودھ کے علاوہ بچوں کو ٹھوس خوراک دینے کی ضرورت پیش آ جاتی ہے۔ کیونکہ اہم غذائی اجزا اسی طرح مہیا کئے جا سکتے ہیں۔ بچوں کے لئے مختلف اناجوں سے تیار کردہ خوراک ڈبوں میں بند بازار سے مل جاتی ہے۔ اسے گھر پر بھی موٹی پسی ہوئی مکئی' آٹے چاول کو ملا کر دودھ میں دلیئے کی شکل میں پکا کر تیار کیا

جا سکتا ہے۔

ٹھوس غذا کو متعارف کرانے میں احتیاط سے کام لینا چاہیے کیونکہ بڑے ہونے پر اسی بے احتیاطی کے نتیجے میں الرجی پیدا ہو سکتی ہے۔ خاص طور پر اس پروگرام میں احتیاط کی ضرورت اس وقت اور بڑھ جاتی ہے جب والدین میں سے ایک یا دونوں خود کسی قسم کی الرجی کا شکار ہوں۔

اس سلسلے میں ماہرین کی رائے یہ ہے کہ بچوں کو ٹھوس غذا ایک ایک کر کے متعارف کرائی جائے تاکہ کسی قسم کی خوراک سے پیدا ہونے والے ردعمل کو نوٹ کیا جا سکے۔ یعنی ہر پانچ سے سات دن کے دوران ایک نئی خوراک دی جائے۔ مثال کے طور پر پہلی مرتبہ سیب کا جوس دینے کے دو تین دن کے اندر اندر کسی قسم کی چہرے پر سوزش ہو جائے' ناک بہنے لگے' کھانسی یا قے کی شکایت ہو جائے۔ اگرچہ یہ ضروری نہیں ہے کہ یہ شکایت سیب کے جوس سے ہی پیدا ہوئی ہو۔ تاہم اس بات کا یقین کرنے کے لئے کہ آیا یہ اسی سے پیدا ہوئی ہے کچھ ہفتوں کے لئے بچے کو سیب کا جوس ہرگز نہ دیا جائے اور اگر دوبارہ سیب کا جوس دینے سے ان میں سے ایک یا زیادہ علامات ظاہر ہو جائیں تو اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ سیب سے حساس ہے۔ اس صورت میں بہتر یہ ہے کہ چند سال نہ سہی تو چند ماہ کے لئے اسے سیب کھلانے سے احتراز کیا جائے۔

دودھ کے علاوہ دوسری غذاؤں کا شروع کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ کسی اچھے پھل کا جوس پانی میں ملا کر بچے کو پلانا شروع کیا جائے۔ پکا ہوا کیلا جسے کسی کانٹے کی مدد سے اچھی طرح ملیدہ بنا لیا گیا ہو۔ بچوں کے لئے ایک اچھی خوراک ہے۔ پھلوں میں ایسے معدنی اجزا لوہا وغیرہ موجود ہوتے ہیں جو دودھ میں کم پائے جاتے ہیں۔ اگر گھر میں بجلی سے چلنے والی کمسنگ مشین یعنی (BLENDER) موجود ہے تو کام مزید آسان ہو جائے گا۔ اسی مشین کی مدد سے پکے ہوئے میٹھے پھل ملیدہ کی شکل میں لا کر بچے کو استعمال کرائے جا سکتے ہیں۔ بچے میں جمالیاتی حس موجود نہیں ہوتی' اس لئے یہ سوچنا ٹھیک نہیں کہ ان کی شکل و صورت درست نہ ہونے کے باعث چونکہ بالغ

Scanned with CamScanner

اشخاص کو یہ ملیدہ اپیل نہیں کرتا اس لئے بچے بھی غالباً اسے نہ کھائیں۔ بچے پسند آنے کی صورت میں اسے شوق سے کھائیں گے۔ کیلے کو مکسر میں ڈال کر اس میں کچھ دودھ بھی ملایا جا سکتا ہے۔

دہی بچوں کے لئے ایک بہترین خوراک ہے۔ اس میں کسی پھل کو مکسر کی مدد سے باریک کر کے ملایا جا سکتا ہے۔ اگر دہی میٹھا ہے تو اس میں شکر ملانے کی ضرورت نہیں۔ دہی میں موجود ایک خاص فیکٹریا جزو بچوں کی نشوونما دودھ کی نسبت زیادہ تیزی سے کرتا ہے۔ ۷۰ سنٹی گریڈ پر اگر دہی کو گرم کر دیا جائے تو یہ مفید جزو ضائع ہو جاتا ہے۔ دہی میں موجود بعض مفید بکٹیریا بچے کے جسم میں وٹامن کی بعض اقسام بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اگر بچے کو ہر روز دہی کھلایا جائے تو وہ میٹھی اشیاء سے پرہیز بھی کرنے لگتا ہے۔

ابتداء میں بچے کو ٹھوس غذا نگلنے کی پریکٹس نہیں ہوتی۔ جو عموماً دو ہفتے کے بعد ہو جاتی ہے۔ پھلوں کے بعد بچوں کو ابلی ہوئی سبزیاں جن کو پھلوں کی طرح مکسر میں باریک کیا گیا ہو دی جا سکتی ہیں۔ سبزیوں کو اچھی طرح پکا کر دیں اور ان میں سے ایسی سبزیاں زیادہ بہتر ہیں جو میٹھی ہوں مثلاً گاجر یا مٹر۔ اگر بچہ ایک سبزی ناپسند کرتا ہے تو اسے دوسری سبزی کو زیادہ مقدار میں شامل کر کے دیا جا سکتا ہے جس سے بچہ خوش ہوتا ہو۔ سبزیوں سے اہم معدنیات، وٹامن اے اور سی بچے کو ملنے لگتے ہیں۔ اگر گھر میں بجلی کا مکسر نہ ہو تو سبزیوں کو ابال کر انہیں صاف ستھری دھلی ہوئی چھلنی میں سے گزار کر باریک کر لیں اور یہ کہنے کی بار بار ضرورت نہیں کہ پاکیزگی اور صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ سبزیاں اور پھل ایک ایک کر کے متعارف کرانے مناسب ہیں تاکہ کسی قسم کے ردعمل کو نوٹ کیا جا سکے۔

انڈے کی زردی چھ ماہ سے آٹھ ماہ کی عمر کے بعد دی جا سکتی ہے۔ لیکن انڈا پوری طرح ابلا ہوا ہونا چاہیے۔ کیونکہ فل بوائیلڈ یا پوری طرح ابلے ہوئے انڈے کی زردی ہاف بوائیلڈ یا نصف ابلے ہوئے انڈے کی زردی کی نسبت زیادہ زود ہضم ہوتی ہے۔ اگر اس کو نگلنے میں وقت محسوس ہو تو تھوڑا سا دودھ ڈال کر زردی کو اس

میں حل کر کے پیسٹ سا بنا لیں۔ اسی طرح ابلے ہوئے انڈے کی زردی کو آلوؤں کے ساتھ یا دوسری ابلی ہوئی سبزیوں کے ساتھ ملا کر ملیدہ یا پیسٹ کی شکل میں استعمال کرایا جا سکتا ہے۔ پھل ہمیشہ تازہ اور پکے ہوئے ہوں۔ گلے سڑے، کچے یا ڈبوں میں بند پھل ہرگز استعمال نہ کریں۔ آخرالذکر میں شکر بہت زیادہ مقدار میں شامل ہوتی ہے۔ اسی طرح ایسی تجارتی مصنوعات سے بھی پرہیز ضروری ہے جن میں نمک اور محفوظ کرنے والی کیمیکلز استعمال کی گئی ہوں۔ بچوں کے لئے تیار کردہ شیشیوں میں بند ٹھوس غذا بچوں سے زیادہ ان کو بنانے والی کمپنیوں کے لئے فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

آٹھ یا نو ماہ کی عمر میں بچوں کو گوشت شروع کرایا جا سکتا ہے۔ لیکن اسے اچھی طرح گلا ہوا اور نمک مرچ سے پاک ہونا چاہیے۔ اگر آپ کے گھر میں فریزر موجود ہے تو گوشت کو پکا کر آپ محفوظ بھی کر سکتے ہیں۔ ذیل میں ایک ترکیب درج کی جاتی ہے۔

مندرجہ ذیل اشیاء لے لیں:

گائے کا گوشت بغیر چربی، ہڈی کے تقریباً	۲۰۰ گرام
سبزی (گاجر، مٹر، پالک وغیرہ)	۵۰ گرام
میٹھے آلو	۵۰ گرام
پانی یا دودھ	۵۰ گرام
یا	
بکری کا جگر	۲۰۰ گرام
باریک کترا ہوا پیاز	ایک چمچہ
دودھ	۵۰ گرام
یخنی	۵۰ گرام
آلو	۵۰ گرام
یا	
مرغی کا گوشت بغیر ہڈی کے	۲۰۰ گرام

Scanned with CamScanner

چاول	۵۰ گرام
سبزی	۵۰ گرام
یخنی	۵۰ گرام
دودھ	۵۰ گرام

ان تمام چیزوں کو بھاپ میں پکا کر نرم کر لیں۔ یا پریشر ککر میں ڈال کر گلا لیں اور اس کے بعد بجلی کی مکسنگ مشین یعنی (BLENDER) میں ڈال کر اس کا ملیدہ بنا لیں اور اسے فریزر کی ٹرے میں ڈال کر ڈھانک کر فریزر میں رکھ چھوڑیں۔ ضرورت کے وقت ایک ٹکڑا کاٹ کر اسے گرم کر کے بچے کو دیا جا سکتا ہے۔ جو اوزان دیئے گئے ہیں۔ ان میں مناسب ردوبدل آپ خود کر سکتے ہیں۔

گوشت کا سوپ یا یخنی بھی ایک مفید چیز ہے۔ اس میں تھوڑے بہت پروٹین بھی موجود ہوتے ہیں اور ضروری معدنیات اور وٹامن بھی۔ فیکلٹی آف ایگریکلچر پشاور میں ۱۹۷۹ء میں کئے گئے تجربات کے مطابق مرغی کی نسبت گائے کے گوشت سے تیار کردہ یخنی میں پروٹین نسبتاً زیادہ ہوتے ہیں اور چکنائی کم ہوتی ہے۔ فضلی، اقتدار اور باسط کا تیار کردہ نتیجہ نیچے درج کیا جا رہا ہے۔

گوشت کی قسم	یخنی میں پروٹین	یخنی میں چکنائی
گائے کا گوشت	۱٫۹۵ فیصد	۱٫۶۹ فیصد
بکرے کا گوشت	۱٫۸۱ فیصد	۲٫۶۳ فیصد
مرغی کا گوشت	۱٫۶۳ فیصد	۳٫۷۰ فیصد

اس تمام پروگرام میں یہ چیز ہمیشہ پیش نظر رہے کہ بچے کی اوور فیڈنگ نہیں ہونی چاہیے۔ کیونکہ اس سے کافی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح سمارٹ اور وڈا رکھنے کے شوق میں بچے کو بھوکا رکھنا بھی نقصان دہ ہے۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ بچے کا دماغ ابتدائی عمر میں تیزی سے بڑھ رہا ہوتا ہے اور کسی قسم کی کوتاہی اسے ذہنی طور پر ہمیشہ کے لئے پسماندہ رکھ سکتی ہے۔ یہ بات سمجھنے کی ہے کہ نہ تو بچہ آپ کو فیڈ کی مقدار بتا سکتا ہے اور نہ حکیم یا ڈاکٹر۔ ہر بچے کی اپنی پسند ہوتی ہے، اپنی

ضرورت ہوتی ہے اس لئے کامن سینس کا استعمال ضروری ہے تاکہ بچے کو نہ تو ضرورت سے زیادہ اور نہ ہی ضرورت سے کم خوراک ملے۔ سردیوں کے موسم میں بچے کو اضافی طور پر پانی پلانے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ کیونکہ دودھ میں پانی کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ تاہم گرمیوں میں اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ اس موسم میں جسم سے پانی کے زیادہ اخراج کے سبب بچے کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ بالغ آدمی کی نسبت فی یونٹ وزن کے حساب سے بچے کو زیادہ کیلوریز یا حراروں کی ضرورت ہوتی ہے، جو نسبتاً زیادہ خوراک سے ہی مہیا ہو سکتے ہیں لیکن زیادہ اور کم کا فرق محسوس کرنا والدین کا کام ہے۔ بچوں میں مٹاپا عام طور پر ان کی جسمانی کاہلی کی بنا پر آتا ہے۔ اس لئے اگر بچہ جسمانی طور پر سست رہنے لگے تو اس پر توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسمانی لحاظ سے چست و چالاک بچے عموماً موٹاپے کی طرف مائل نہیں ہوتے۔

○☆○

Scanned with CamScanner

دانت نکلنے کا زمانہ اور خوراک

دانت نکلنے کے درمیانی عرصہ میں جو کہ عام طور پر چھ ماہ سے دو سال تک ہو سکتا ہے۔ اکثر بچوں میں بھوک کم ہو جاتی ہے۔ اس لئے والدین پریشان رہنے لگتے ہیں کہ بچے کو کوئی عارضہ لاحق ہو گیا ہے کیونکہ بچوں کی خوراک کے بارے میں ان کے خیالات بڑے عجیب و غریب ہوتے ہیں۔ ان کی غلط سوچ ہے کہ بچے کو صحت مند رہنے کے لئے زیادہ سے زیادہ غذا کی ضرورت ہے۔ بچہ امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں بچے سے زیادہ والدین کو نفسیاتی علاج کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

دودھ کب چھڑایا جائے

حتمی طور پر یہ کہنا مشکل ہے کہ بچے کو ماں کا دودھ کب دینا بند کیا جائے۔ ماہرین عموماً ڈیڑھ دو سال کی عمر میں دودھ چھڑا دینے کی سفارش کرتے ہیں۔ ایک سال کی عمر کے بعد بچے کو عام گائے کا دودھ بغیر پانی ڈالے دیا جا سکتا ہے۔ کیونکہ اس عمر کو پہنچ کر بچوں کا نظام ہضم اتنا ترقی یافتہ ہو چکا ہوتا ہے کہ وہ گائے کے دودھ میں موجود اضافی پروٹین کو ہضم کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں اور ایسے مسائل کے پیش آنے کے امکانات بھی کم ہو جاتے ہیں جو اس طرح کے دودھ سے پیدا ہو سکتے ہیں۔ مثلاً انیمیا، الرجی وغیرہ۔ بعض بچے موٹاپے کی طرف مائل ہوں تو مائیں انہیں کریم نکلا ہوا دودھ پلانے لگتی ہیں، جو درست نہیں ہے۔ اس میں شک نہیں کہ کریم نکلے ہوئے دودھ میں چربی اور حرارے کم ہوتے ہیں۔ لیکن اس میں پروٹینز کی مقدار اتنی زیادہ ہوتی ہے جو بچے کے ابتدائی گردوں پر بوجھ بن جاتی ہے۔ بالخصوص اس وقت جب

بچے کی عمومی صحت ٹھیک نہ ہو۔ اس زمانے میں سب سے اچھا دودھ وہ ہے جس میں سے جزوی طور پر کریم نکالی گئی ہو۔ لیکن اسہال اور قے آنے کی حالت میں یہ دودھ بھی فوری طور پر بند کر دینا چاہیے کیونکہ ہو سکتا ہے کہ زیادہ پروٹین کے باعث بچہ یہ دودھ ہضم نہ کر رہا ہو۔

بوتل یا کپ

عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ کوشش کرنی چاہیے کہ بچے کو بوتل کی بجائے کپ سے دودھ پینے کی عادت ڈالی جائے۔ اس کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ بوتل کی بجائے جب کپ سے بچے دودھ پینے لگتے ہیں تو ان کی خوراک مناسب حدود میں آ جاتی ہے جس سے اوور فیڈنگ کا خطرہ نہیں رہتا۔ مزید یہ کہ بچہ جتنی دیر زیادہ بوتل سے دودھ پیتا رہے گا اس کی بوتل چھڑانی مشکل ہو جائے گی۔

اسی طرح دانت نکلنے کے بعد بوتل سے دودھ پینے کی صورت میں چونکہ دودھ اور دانتوں کا زیادہ دیر تک تعلق رہتا ہے اس لئے دانت خراب ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ جو بچے ماں کا دودھ پی رہے ہوں۔ ان میں اس طرح کی پیچیدگیاں پیدا ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ اس لئے کوشش کرنی چاہیے کہ دس سے بارہ ماہ کی عمر کے دوران بوتل کی بجائے کپ سے دودھ پینے کی مشق کرائی جائے تاکہ بوتل سے جلد از جلد چھٹکارا حاصل ہو جائے۔

○☆○

پیٹ کا درد

(COLIC)

شیر خوار بچوں میں پیٹ کا درد ایک عمومی مسئلہ ہے جس میں بچہ تکلیف کے باعث اپنی ٹانگوں کو اکڑا کر چیختا چلاتا ہے۔ اگر اس کی وجوہات کو اچھی طرح سمجھ لیا جائے تو ایک نارمل بچے کے لئے حکیم یا ڈاکٹر کی نسبت ماں اس کی تکلیف کا بہتر حل کر سکتی ہے۔ بچہ درد سے چیخ چلا رہا ہوتا ہے تو ماں کے علاوہ پورا خاندان اپنے آپ کو ایک مصیبت میں محسوس کرتا ہے۔ جس کا حل ان کی سمجھ میں نہیں آتا۔ اگرچہ بعض جسمانی یا اندرونی خرابیاں صرف معالج کی مدد سے ہی حل ہو سکتی ہیں۔ لیکن عام بچوں کے سلسلے میں والدین اگر کچھ سمجھداری سے کام لیں تو ان کو بھی اور بچے کو بھی اس سے راحت مل سکتی ہے۔ آیئے ہم دیکھیں کہ اس درد کی وجوہات کیا ہو سکتی ہیں۔

پیٹ کے درد کی سب سے واضح علامت یہ ہے کہ بچہ گیس خارج کرتا ہو اور اس کا پیٹ پھول گیا ہو۔ یہ دونوں چیزیں انتہائی تکلیف کے وقت محسوس کی جا سکتی ہیں۔ اور عموماً زیادہ فیڈ دینے کے بعد یہ علامات شروع ہو جاتی ہیں۔ بچے کی تکلیف بڑھ جاتی ہے اور اگر یہ پہلے سے موجود ہو تو فیڈ کے بعد اس میں اور شدت آ جاتی ہے۔ بچے کے گیس سے پھولے ہوئے پیٹ کو دیکھ کر باسانی اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ بچہ تکلیف میں ہے اور چونکہ اس کے پاس سوائے چیخنے چلانے کے اور کوئی ذریعہ نہیں ہے اس لئے وہ دنیا سے اپنی مصیبت کا اظہار اسی انداز سے کر سکتا ہے۔

آخر بچے کے پیٹ میں گیس آتی کہاں سے ہے؟ اس کی وجہ ایک تو یہ بھی ہو سکتی ہے کہ دودھ پینے کے دوران (بالخصوص بوتل سے) وہ کافی زیادہ ہوا دودھ کے ساتھ نگل جاتا ہے۔ دوسری صورت میں گیس اندرونی طور پر پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ گیس عموماً بڑی آنت میں پیدا ہوتی ہے کیونکہ یہاں ایسے جراثیم موجود ہوتے ہیں جو پروٹینز اور شوگرز کو توڑ کر مختلف گیسوں میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اس کو سمجھنے کے لئے آپ پھلی دار اجناس، چنے، لوبیا وغیرہ کی مثال لیں۔ اس بات کو سب جانتے ہیں کہ یہ گیس پیدا کرنے والی چیزیں ہیں۔ ان اجناس کو آنت میں موجود کچھ کیمیائی اجزا سادہ مرکبات میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ جس سے یہ بڑی آنت میں جانے سے پہلے ہی نظام ہضم میں جذب ہو جاتے ہیں۔ لیکن ان اجناس میں ایک خاص قسم کی شکر (RAFFINOSE) اس وجہ سے ہضم نہیں ہو سکتی کہ انسانی جسم میں اس شکر کو توڑنے کے لئے جو خامرے (ENZYMES) درکار ہوتے ہیں وہ موجود نہیں ہوتے۔ اس لئے یہ شکر اسی طرح بغیر کسی تبدیلی کے، بغیر جذب ہوئے بڑی آنت میں آ جاتی ہے۔ جہاں پر موجود جراثیم اسے گیس اور تیزاب میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ پیٹ کے درد میں مبتلا بچوں میں بھی اسی طرح کے اسباب ہو سکتے ہیں۔ اگر بچہ ماں کا دودھ پی رہا ہے اور ماں کی خوراک میں پھلی دار اجناس دالیں وغیرہ شامل ہیں تو ان میں موجود یہ شکر بذریعہ دودھ بچے کے پیٹ میں پہنچ کر بالکل اسی طرح گیس پیدا کرے گی جس طرح بالغوں میں کرتی ہے۔ بچوں کے لبلبہ (PANCREAS) اور آنتوں میں پیدا ہونے والے خامرے ابھی ارتقاء کے مراحل میں ہونے کی بناء پر شکر زیادہ مقدار میں جذب کرنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ اگر بچے کو شکر زیادہ مقدار میں دی جائے تو ضرورت سے زیادہ مقدار آنتوں میں جذب نہیں ہو سکتی اور اسی طرح بغیر تبدیلی کے بڑی آنت میں پہنچ کر وہاں پر موجود جراثیم کے باعث گیس میں تبدیل ہو جاتی ہے، جس کا نتیجہ بچے کے علاوہ پورے خاندان کی تکلیف کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

اگر بچہ ماں کے دودھ پر ہے اور ماں کی خوراک میں نشاستہ اور شکر کی مقدار بہت زیادہ ہے تو لازماً دودھ کے ذریعے یہ شکر بچے کے پیٹ میں پہنچ کر زیر بحث

Scanned with CamScanner

مشکل پیدا کر دے گی۔ مائیں اگر اس طرح کی خوراک سے پرہیز کریں تو یہ امر نہ صرف بچے کے لئے بلکہ دیگر اہل خانہ کے لئے بھی راحت کا باعث ہو گا۔ ایسی خوراک سے ماں کو حتی الوسع بچنا چاہیے جس میں کاربوہائیڈریٹس پیچیدہ شکل میں ہوتے ہیں۔ مثلاً دالیں، لوبیا، چنے، گیس والے مشروبات، بند گوبھی، کھمبیاں وغیرہ۔ اگر بچہ بوتل سے دودھ پی رہا ہو تو اس مشکل سے بچنے کا بہتر طریقہ یہی ہے کہ دودھ کی مقدار کم کر دی جائے۔ اس سے بظاہر یوں محسوس ہو گا کہ بچہ بھوکا رہ گیا ہے۔ لیکن اصل میں بچہ اتنا بھوکا نہیں ہوتا جتنا نپل کو چوسنا اس کی عادت اور نفسیاتی ضرورت بن چکی ہوتی ہے۔ اسے صاف ستھری چوسنی دی جا سکتی ہے۔ اگر اسی حالت میں بچہ تمام کاربوہائیڈریٹس کو ہضم بھی کر لے تب بھی ضرورت سے زیادہ بھرا ہوا پیٹ بے آرامی کا باعث بن سکتا ہے۔ ماں کا دودھ پینے کی صورت میں اوور فیڈنگ کا احتمال نہیں رہتا۔ کیونکہ دودھ پینے کے ساتھ ساتھ چھاتیوں میں اس کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے۔

ہوا کا نگلنا

بچہ دودھ پینے کے دوران ہوا بھی ساتھ ساتھ نگلتا رہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مائیں دودھ پلانے کے بعد بچے کو عمودی حالت میں رکھتی ہیں تاکہ ڈکار آ کر نگلی ہوئی ہوا باہر نکل جائے۔ بعض اوقات بچے بہت زیادہ ہوا نگل جاتے ہیں، خاص طور پر شروع میں۔ اگر دودھ پلانے سے پیشتر نپل کو چیک کر لیا جائے کہ اس کے سوراخ بند یا تنگ تو نہیں ہیں۔ یا نپل بوتل کے ساتھ صحیح طور پر کسا ہوا ہے۔ تو بچے کے ہوا نگلنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ بعض دوائیں بھی مشکل صورت حال میں معالج کے مشورے سے استعمال کی جا سکتی ہیں جو کہ نگلی ہوئی ہوا کو چھوٹے چھوٹے بلبلوں میں تقسیم کر دیتی ہیں۔ تاکہ وہ آسانی سے باہر نکل جائیں۔ اگر بچے میں پیشتر ہی سے گیس کی شکایت موجود ہو تو فیڈ کے دوران نگلی ہوئی ہوا اس کی مصیبت کو اور بڑھا دیتی ہے۔

حساسیت

پیٹ کے درد کا ایک سبب دودھ سے پیدا ہونے والی حساسیت بھی ہے۔ ڈبے کا دودھ اگرچہ احتیاط سے تیار کیا جاتا ہے۔ لیکن اس میں موجود پروٹین بعض بچوں کے لئے ٹھیک نہیں ہوتے۔ ان سے آنتوں میں ردعمل کے طور پر سوجن پیدا ہو سکتی ہے۔ اگزیما کی طرز کا (RASH) یا بہتا ہوا ناک حساسیت کی علامت ہو سکتا ہے۔ لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ دودھ کی حساسیت کے باوجود یہ علامات پیدا نہ ہوں اور صرف پیٹ کا درد ہی اس کی علامت ہو۔ یہ علامات گائے یا بھینس کے دودھ سے بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ اگرچہ اس طرح سے پیدا ہونے والی الرجی کی تشخیص مشکل ہوتی ہے لیکن اس کا علاج سادہ ہے اور وہ یہ کہ گائے کے دودھ سے تیار کردہ فارمولے کی بجائے سویا کا فارمولا استعمال کرایا جائے جو بازار میں دستیاب ہے۔ پیٹ کے درد کی ان وجوہات کے علاوہ دوسرے اسباب بھی ہو سکتے ہیں۔ ایسی صورت میں بہتر طریقہ یہ ہے کہ کسی سمجھدار طبیب یا ڈاکٹر سے مشورہ طلب کیا جائے۔ اس کا علاج جتنی جلدی ہو جائے بہتر ہے۔ کیونکہ یہ ایک قسم کا سائیکل سا بن جاتا ہے جس میں بچہ درد سے چیختا چلاتا ہے اور ہوا کی مزید مقدار نگل جاتا ہے جس سے اس کی تکلیف میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ لیکن اس چکر کو، اس سائیکل کو سمجھ داری سے توڑا جا سکتا ہے۔

مائیں بچے کے درد کا علاج مناسب احتیاطی تدابیر سے کر سکتی ہیں پہلی بات تو یہ ہے کہ اپنی خوراک سے نشاستہ دار غذائیں، گھی، چربی اور گیس پیدا کرنے والی غذائیں کم کر دیں۔ اگر ماں وٹامنز کا استعمال کر رہی ہو تو وقتی طور پر ان کا استعمال روکا جا سکتا ہے۔ تاکہ اس کا جائزہ لیا جا سکے کہ ان میں موجود کیمیکلز تو بچے کے درد کا سبب نہیں بن رہے۔ اگر بچہ ڈبے کا دودھ پی رہا ہے تو ایسے فارمولے کی بجائے جو گائے کے دودھ سے تیار کیا گیا ہو۔ ایسا فارمولا استعمال کریں جو سویا بین کے آٹے سے تیار کیا گیا ہو۔ اس سے اندازہ ہو جائے گا کہ بچے کو دودھ کی حساسیت تو نہیں ہے یا آنتوں میں خامرے کم مقدار میں تو پیدا نہیں ہو رہے۔ اس کتاب میں فارمولا کی اصطلاح کا استعمال ان تمام تجارتی دودھ کے ڈبوں کے لئے کیا گیا ہے جو بچوں کے لئے مختلف

کمپنیاں تیار کرتی ہیں۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ ایشیائی ملکوں کے اکثر باشندوں میں دودھ کی شکر کو توڑنے والے خامرے کی مقدار کم ہوتی ہے یا ہوتی ہی نہیں۔ اس لئے دودھ کی حساسیت کا مرض ان علاقوں میں عام پایا جاتا ہے۔

اسی طرح ٹھوس غذا بھی کچھ عرصہ بند کر کے دیکھیں کہ پیٹ کے درد کا سبب کہیں ٹھوس غذا تو نہیں بن رہی۔ ان مختلف تدابیر سے آپ کو اس امر کا اندازہ ہو جائے گا۔ جو بچے میں درد کا سبب بن رہا ہے۔ سب سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ بچے کو ضرورت سے زیادہ فیڈ ہرگز نہ دی جائے۔ اگر آپ محسوس کریں کہ بچہ مزید خوراک کا طلب گار ہے تو اسے سادہ پانی پلائیں۔ لیکن اس کا جراثیم سے پاک ہونا ضروری ہے۔ اگر بچہ سادہ پانی پسند نہیں کرتا تو اس میں تھوڑی مقدار میں کسی پھل کا جوس ذائقے کو بہتر بنانے کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ہر فیڈ کے بعد بچے کو کچھ دیر سیدھا رکھیں یا دائیں کروٹ پر لٹائے رکھیں تاکہ بچہ اپنا معدہ بہتر طور پر خالی کر سکے۔ ان تمام تدابیر کے باوجود اگر کوئی مثبت نتیجہ برآمد نہ ہو تو اپنے حکیم یا ڈاکٹر سے اس سلسلہ میں فوری مشورہ طلب کریں، مناسب اور بروقت طبی مشورے کا کوئی بدل نہیں ہو سکتا۔

○☆○

بچوں کی قے

(VOMITING)

فیڈ کے بعد بچے عام طور پر تھوڑا بہت جما ہوا دودھ باہر نکال دیتے ہیں۔ اس سے گھبرانے کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ دودھ کے اس طرح باہر نکلنے کی وجہ یہ ہے کہ وہ مقام جہاں پر خوراک کی نالی معدے سے جا کر ملتی ہے، جسے طبی اصطلاح میں زیریں اتصالی عضلہ (LOWER ESOPHAGEAL SPHIHSTER) کہتے ہیں۔ مضبوط اور ترقی یافتہ حالت میں نہیں ہوتا بلکہ بچے کے دوسرے اعضاء کی طرح نشوونما کی ارتقائی حالت میں ہوتا ہے۔ چنانچہ ہر فیڈ کے بعد عموماً تھوڑا سا دودھ قے کی صورت میں باہر آ جاتا ہے۔ یہ کوئی پریشانی والی بات نہیں ہوتی۔ عمر میں اضافہ کے ساتھ ساتھ جوں جوں اندرونی اعضاء تکمیل کے مراحل طے کرتے جاتے ہیں۔ یہ قے خودبخود بند ہو جاتی ہے۔ دودھ پینے کے بعد چونکہ بچوں میں اس قے کا امکان ہوتا ہے اس لئے انہیں سیدھا یا پشت کے بل نہیں لٹانا چاہیے۔ بعض اوقات بچوں کو یہ قے ضرورت سے زیادہ مقدار میں آنے لگتی ہے۔ اس کو دو طریقوں سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ اول تو یہ کہ جتنی فیڈ آپ بچے کو چوبیس گھنٹوں میں دیتی ہیں۔ اتنی ہی فیڈ کو زیادہ دفعہ کم مقدار میں دیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ چوبیس گھنٹوں میں ۲۴ اونس دودھ چھ دفعہ دیتی ہیں۔ تو اس مقدار کو بارہ دفعہ دیں۔ یعنی ہر فیڈ چار اونس کی بجائے دو اونس کی ہو۔ اس طرح فیڈ کی مقدار کم ہو جانے کی وجہ سے معدے اور خوراک کی نالی کے اتصال پر واقع عضلات پر دباؤ کم پڑے گا اور قے کے امکانات کم ہو جائیں

Scanned with CamScanner

گے۔ کچھ بچوں میں اس تکنیک سے واضح فرق نہیں پڑتا۔ ان کو فیڈ کچھ گاڑھی کر کے دی جا سکتی ہے۔ اس کو گاڑھا کرنے کے لئے ڈبے میں تیار شدہ اناج استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اکثر بچوں کی اس طریقے سے قے رُک جاتی ہے۔ غالباً اس وجہ سے کہ گاڑھی فیڈ کو باہر آنے میں کچھ رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لئے اگر مکمل افاقہ نہ بھی ہو تو کچھ نہ کچھ فرق ضرور پڑ جاتا ہے۔ اتصالی عضلہ کی کمزوری کی وجہ سے واپس آنے والے دودھ کی اس حالت کو (ESOPHAGEL REFLEX) کہا جاتا ہے اور بچے کی عمر میں اضافہ کے ساتھ ساتھ عموماً یہ کم ہوتا ہوتا ختم ہو جاتا ہے۔ عام بچوں میں ایک سے ڈیڑھ سال کی عمر تک پہنچتے پہنچتے دودھ کی قے بند ہو جاتی ہے۔ بہت کم بچوں میں اس کی کچھ اور اضافی وجوہات بھی ہو سکتی ہیں۔ اگر اس جگہ بیان کی گئی عمومی تدابیر سے افاقہ نہ ہو تو معالج سے مدد حاصل کرنا ضروری ہے۔

دودھ کو باہر آنے سے روکنے کے لئے ہر فیڈ کے بعد بچوں کو ایک چھوٹی سی کرسی پر بٹھا دینا چاہیے جو صرف شیر خوار بچوں کے لئے ڈیزائن کی ہوئی ہوتی ہے۔ اس سے کشش ثقل کے باعث فیڈ کو معدے کے نچلے حصے میں جانے میں مدد ملتی ہے۔ جہاں سے وہ آنتوں میں آسانی سے داخل ہو سکتی ہے۔ کرسی کو پینتالیس اور ساٹھ درجے کے زاویہ پر رکھنے سے بہتر نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ بچے کے دونوں طرف کچھ تولیے تہہ کر کے رکھے جا سکتے ہیں تاکہ اس کی پوزیشن تبدیل نہ ہو۔ دوسرا طریقہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ زیادہ وقفوں کے بعد زیادہ مقدار میں دینے کے بجائے تھوڑے وقفوں سے کم مقدار میں فیڈ دی جائے۔ اس سے معدے کا زیادہ حصہ خالی رہے گا اور قے کی صورت میں باہر آنے کے لئے معدے میں فیڈ موجود ہی نہیں ہو گی۔ اس کے علاوہ ایک اور وجہ بھی ہو سکتی ہے کہ معدے کے نچلے حصے پر جو ایک طرح کی گانٹھ ہوتی ہے اور جسے پائیلورس کہا جاتا ہے یا تو زیادہ تنگ ہوتی ہے یا اپنی جگہ سے ہٹ کر کچھ اونچائی پر موجود ہوتی ہے۔ اس وجہ سے فیڈ کو معدے سے آنتوں کی طرف جانے میں رکاوٹ پیش آتی ہے اور چونکہ خوراک کی نالی اور معدے کا اتصالی عضلہ (L.E.S) ویسے ہی کمزور ہوتا ہے اس لئے دودھ قے کی صورت میں باہر نکل آتا

ہے۔ ایسی صورت میں کرسی کو کچھ نیچے کیا جا سکتا ہے تاکہ معدے اور خوراک کی نالی کا مقام اتصال معدے سے اب بھی کچھ اونچائی پر رہے۔ بچے کو قدرے دائیں طرف کی کروٹ پر کر دیں۔ تاکہ معدے سے خوراک کو آنتوں کی طرف جانے میں آسانی ہو جائے۔ اس طرح کی غیر معمولی صورتوں میں بچے کے جسم میں پانی کی شدید کمی (DEHYDERATION) پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کا علاج ایک ماہر سرجن ہی مناسب تشخیص کے بعد کر سکتا ہے۔ لہٰذا جب پائیلورس کے عضلات میں معمولی تنگی ہو تو سرجری کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ ہر فیڈ کی مقدار میں کمی کرنے کے باوجود اگر بچے کی قے میں مناسب کمی نہ ہو تو ڈاکٹر کی زیر ہدایت ایکس رے کروا لینا چاہیے تاکہ اس بات کا پتہ چل سکے کہ آیا پائیلورس کی تنگی یا اپنی صحیح جگہ پر موجود نہ ہونے کے باعث تو مسلسل قے نہیں آ رہی۔ پائیلورس کے اس مرض کو (PYDORIC.STIVOSIS) کہا جاتا ہے۔ اگر ایکسرے سے یہ بات ثابت ہو جائے کہ پائیلورس والو میں کسی قسم کی کوئی خرابی موجود نہیں ہے تو ڈاکٹر اس بات کی تسلی کر سکتا ہے کہ خوراک کی نالی اور معدے کے اتصالی عضلات میں تو خرابی نہیں ہے۔ یہ حصہ ضرورت سے زیادہ کھلا ہو سکتا ہے۔ چونکہ ایسے بچوں کو جو فیڈ بذریعہ قے باہر نکال دیتے ہیں۔ ذرا گاڑھی فیڈ دینے سے عموماً افاقہ ہو جاتا ہے۔ اس کو دو چائے کے ہموار چمچوں کے برابر پکے ہوئے ڈبہ بند اناج ایک اونس دودھ میں ڈال کر ابتداء میں دیں۔ اگر بچے کی حالت میں مناسب تبدیلی محسوس نہ ہو تو دو کی بجائے تین چمچے اناج ڈال کر دیکھیں۔ اس سے کچھ نہ کچھ افاقہ ضرور ہو گا۔ بعض بچوں کو جب تک شہد کی طرح گاڑھی فیڈ نہ دی جائے وہ ان کے معدے کے اندر ٹھہرتی ہی نہیں۔ لیکن ایسا بہت کم حالتوں میں ہوتا ہے۔ گاڑھا کیا ہوا فارمولا اگر بذریعہ بوتل دینا مقصود ہو تو بچے کو اس کے چوسنے میں دقت محسوس ہو گی۔ ایسی صورت میں اس بات کا یقین کر لیں کہ نپل کا سوراخ فیڈ کے گاڑھے پن کے مقابلہ میں تنگ تو نہیں ہے۔ یہ بات بھی پیش نظر رہے کہ اس طرح فیڈ میں اضافی طور پر ٹھوس اجزا شامل کرنے سے بچے کا وزن بڑھنے کے امکانات زیادہ ہو جائیں گے کیونکہ ہر چھوٹے چمچے برابر اناج میں پانچ

کیلوریز (حرارے) موجود ہوتے ہیں۔ دو اونس گاڑھے فارمولا دودھ میں تین اونس عام فارمولا دودھ کے برابر حرارے ہوتے ہیں۔ اس بات کو پہلے بھی بیان کیا جا چکا ہے کہ اس کتاب میں لفظ "فارمولا" کا مطلب بچوں کے لئے تیار کردہ بیرونی دودھ سے ہے جو اس مقصد کے لئے مختلف کمپنیاں تیار کر کے مارکیٹ میں بھیجتی ہیں۔ حراروں کی زائد مقدار کو مدنظر رکھتے ہوئے بچے کی فیڈ میں اسی نسبت سے کچھ کمی کر دینی مناسب ہوگی تاکہ اس میں موٹاپے کا رجحان پیدا نہ ہو۔ بہت کم بچوں کو دودھ کی قے کے سلسلے میں طبی امداد کی ضرورت پڑتی ہے۔ تاہم عقل مندی کا تقاضا یہی ہے کہ ان سادہ تدابیر سے اگر بچے کی قے کنٹرول نہ ہو سکے تو فوری طور پر کسی سمجھدار ڈاکٹر کی مدد طلب کی جائے۔

○☆○

الرجی اور خوراک کا ردعمل

(ALLERGY & FOOD INTOLERANCE)

کسی چیز کے کھانے سے جسم میں اگر ایک قسم کا ردعمل پیدا ہو تو ضروری نہیں کہ جسم اس چیز سے الرجک ہے۔ اسی طرح دودھ کو بعض بچے اگر برداشت نہیں کر سکتے تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ بچے کو دودھ سے الرجی ہے۔ الرجی اور کسی خوراک کے جسم کو قبول نہ کرنے کی وجہ سے جو جسمانی ردعمل ہوتا ہے' اس میں جو فرق ہے۔ وہ آپ کو جاننے کی ضرورت نہیں ہے۔ لیکن اگر آپ پسند فرمائیں تو اس سلسلے میں مزید لٹریچر کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر اس سلسلے میں آپ کی مناسب رہنمائی کر سکتا ہے۔ کہ بچے کو کسی خاص دودھ سے الرجی ہے یا اس کا ردعمل جسم میں ظاہر ہوا ہے۔ خوراکی ردعمل کے واقعات الرجی کی نسبت بہت زیادہ ہوتے ہیں اور الرجی یا حساسیت کے کیس عموماً کم ہوتے ہیں۔ لیکن "الرجی" کے لفظ کے بے تحاشا استعمال کی وجہ سے یہ کہنا فیشن ہو گیا ہے کہ مجھے فلاں چیز سے الرجی ہے یا میرا بچہ فلاں چیز سے الرجک ہے وغیرہ وغیرہ۔ مستند اعداد و شمار کے مطابق بچے کے والدین میں سے ایک کو اگر الرجی ہے تو بچے میں الرجی کا بیس فی صد امکان ہو سکتا ہے۔ اگر والدین دونوں ہی الرجی کے مریض ہیں تو بچے کے متاثر ہونے کے امکانات چالیس فی صد تک ہو سکتے ہیں۔ الرجی سے حقیقتاً متاثر ہونے کی صورت میں بچے کی نشوونما پر برا اثر پڑ سکتا ہے۔ تمام زندگی آنتیں ایک قسم کی چھلنی کا کام دیتی ہیں۔ خوراک سے مطلوبہ اجزاء کو جذب کر لیتی ہیں اور غیر ضروری اجزاء کو جذب نہیں کرتیں۔ شیر

خواری کے دور میں یا بیماری سے متاثر ہونے کی حالت میں آنتوں کی یہ صلاحیت کہ وہ ضروری اور غیر ضروری میں تمیز کر سکیں کم ہو جاتی ہے۔

بڑے سالمے (MOLECULES) جو کہ عام حالات میں آنتوں کے ذریعے جذب نہیں ہو سکتے، غیر معمولی حالات میں آسانی سے گزرنے لگتے ہیں۔ چار سے پانچ ماہ کی عمر تک صرف وہ پروٹین ہی جذب ہو سکتے ہیں جو عام سائز سے دس گنا کم ہوتے ہیں۔ ہمارا عام دفاعی نظام ان پروٹینز کو ہضم کرنے کے لئے لبلبہ سے بعض خامرے یا انزائمز پیدا کرتا ہے۔ جو ابتدائی عمر میں مناسب مقدار میں مہیا نہیں ہو سکتے۔ کچھ ضد جسمئے (ANTIBODIES) بھی ان پروٹینز کو جذب ہونے سے روکتے ہیں۔ بچے کی عمر کے پہلے ماہ میں یہ دونوں نظام بے حد کمزور یا ناپید ہوتے ہیں۔ لیکن ماں کے دودھ میں ایسے ضد جسمئے موجود ہوتے ہیں جو کہ آنتوں میں اس وقت موجود نہ ہونے والے ضد جسیموں کی جگہ پر کام کرتے ہیں۔ بچے کے ابتدائی مہینوں میں اگر وہ بیرونی دودھ پی رہا ہو۔ تو اس میں سے بڑے سائز کے پروٹین آنتوں کے ذریعے جذب ہو کر ایک قسم کی حساسیت کا باعث بن کر ایسے ضد جسمئے پیدا کر سکتے ہیں جس سے الرجی پیدا کرنے والے مرکبات (HISTAMINES) بن کر بچے میں الرجی کی پوری پوری علامات ظاہر کر دیں۔ الرجی کسی بھی خوراک یا ماحول میں موجود اشیاء، جانوروں وغیرہ سے پیدا ہو سکتی ہے اور بچے میں اس کی علامات پیٹ کا درد، کان کا درد، جلدی سوزش، ناک بہنا یا چھینکوں وغیرہ کی صورت میں ظاہر ہو سکتی ہیں۔ بچے کے ماحول میں کون سی اشیا اس کے لئے الرجی کا باعث بن رہی ہیں، مناسب ٹیسٹوں کے بعد آپ کا ڈاکٹر یا الرجسٹ اس سلسلے میں آپ کی بہتر رہنمائی اور مدد کر سکتا ہے۔ اس لئے ہر قسم کی علامت کو الرجی تصور کرنے کی کوشش نہ کریں۔

اسہال

(DIARREA)

پاخانہ اگر پتلا ہو کر بار بار آنے لگے تو اسے اسہال یا دست کہتے ہیں۔ دنیا کے تمام ممالک میں بے شمار بچے اسہال کی وجہ سے دنیا سے رخصت ہو جاتے ہیں۔ لیکن غریب ممالک میں اسہال سے مرنے والے بچوں کا تناسب اس وجہ سے زیادہ ہے کہ ان ممالک میں حکومتی، عوامی یا انفرادی سطح پر صفائی کا معیار بہت ناقص ہوتا ہے۔ اس صدی کے شروع تک مغربی یورپ اور شمالی امریکہ میں اسہال سے مرنے والے بچوں کی نسبت کہیں زیادہ تھی۔ لیکن حفظان صحت کے عمومی اصولوں کی پیروی کے باعث ان ترقی یافتہ ممالک میں اسہال سے مرنے والے بچوں کی شرح سو گنا کم ہو چکی ہے۔

نارمل وزن کے بچوں کی نسبت کم پیدائشی وزن رکھنے والے بچوں میں اسہال کی شرح زیادہ ہوتی ہے۔ پاکستان میں بہت کم بچے ایسے ہوں گے جو اس مرض سے محفوظ رہے ہوں۔ اسہال کی بنیادی وجہ صرف یہ ہے کہ بچے کو ماں کے دودھ کی بجائے جب بیرونی دودھ پلایا جاتا ہے تو دودھ اور برتنوں کی صفائی کی طرف توجہ نہیں دی جاتی۔ بچہ جب رینگنے لگتا ہے تو فرش یا زمین پر پڑی ہوئی ہر چیز کو منہ میں ڈال لیتا ہے۔ مری ہوئی مکھیاں، کھانے کے ریزے یا کوئی بھی جراثیم سے آلودہ چیز بچے کو اسہال کی زد میں لے آتی ہے۔ اسہال بچے کو بار بار بھی ہو سکتا ہے۔ ایک اخباری اطلاع کے مطابق پاکستان میں کم از کم ایک لاکھ بچے اسہال کی وجہ سے موت کی آغوش میں چلے جاتے

ہیں۔ جبکہ عالمی ادارہ صحت (W.H.O) کی رپورٹ کے مطابق اسہال کا شکار ہونے والے بچوں میں سے چار فی صد زندگی کی بازی ہار جاتے ہیں۔

اسہال کی اور بھی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ جن میں گلے یا سانس کی نالیوں کا انفیکشن اور آنتوں کا انفیکشن (GASTROENTERI TIES) سرفہرست ہیں۔ آنتوں کی سوزش کا سبب ایک قسم کا وائرس ہے جس سے نجات پانے کے لئے جسم اپنی کوشش میں مصروف ہوتا ہے۔ اسہال یا دست جسم کی وائرس کو باہر نکال پھینکنے کی اسی کوشش کا نتیجہ ہیں۔ بچوں میں اسہال کے شدید حملے کی صورت میں قے اور بخار بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ بچوں میں چونکہ قوت مزاحمت کی بہت کمی ہوتی ہے۔ غذائی اجزا کا ذخیرہ ننھے سے جسم میں کم ہوتا ہے اس لئے اسہال کے باعث ان کا معمولی سا اخراج بھی زندگی کے لئے خطرے کا باعث بن سکتا ہے۔ اسہال کئی کئی دن جاری رہ سکتے ہیں۔ لیکن جب تک جسم میں پانی کی مقدار مناسب حد تک برقرار رکھی جائے' اس سے پیدا ہونے والے خطرات کم رہتے ہیں۔ جسم میں پانی کی مقدار کے کم ہو جانے کو ڈی ہائیڈریشن کہا جاتا ہے۔ اس کی شدید صورت میں جلد ڈھیلی اور خشک ہو جاتی ہے۔ جسم کی رنگت سیاہی مائل ہو کر آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں۔ پیٹ پچک جاتا ہے۔ سانس تیزی سے آنے لگتا ہے اور بچے کی زندگی خطرے سے دوچار ہو سکتی ہے۔

اسہال کو روکنے کے لئے جو ادویات استعمال کی جاتی ہیں ان میں کاؤ پیکٹیٹ (KAC PECTATE) بھی ہے جو ایک خاص قسم کی مٹی (KAOLINE) اور پکٹین کا آمیزہ ہوتا ہے یہ ایک مشکوک قسم کا طریقہ علاج ہے۔ بعض حالات میں اس سے اسہال میں اور اضافہ ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض دیگر ادویات بھی مستعمل ہیں۔ لیکن اسہال میں مبتلا بچے کو دواؤں سے زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جسم سے ضائع شدہ پانی اور نمکیات کی مقدار بحال رکھی جا سکے۔ بخار کی حالت میں بچے کی پانی کی ضرورت مزید بڑھ جاتی ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ ہر دو ڈگری فارن ہائیٹ درجہ حرارت میں اضافہ کے ساتھ بچے کے لئے پانی کی ضرورت جسم میں دس فی صد تک بڑھ جاتی ہے۔

نمکول یا او۔ آر۔ ایس سالٹ

اسہال زدہ بچوں کو نمکیات کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ جس میں سوڈیم' پوٹاشیم' کلورائیڈ اور بائی کاربونیٹ شامل ہیں۔ ان کو الیکٹرلائٹس کہا جاتا ہے۔ ان کا خاص تناسب جسم میں پانی کی مقدار کو توازن میں رکھتا ہے۔ اگر اسہال کے ساتھ بچے کو قے بھی آ رہی ہو تو ان نمکیات اور پانی کا جسم سے اخراج مزید عدم توازن پیدا کر دیتا ہے۔ دوا ساز اداروں کے بنائے ہوئے ان نمکیات کے آمیزے نمکول' او۔ آر۔ ایس یا اول ری ہائیڈریٹنگ سالٹ کے نام سے جو بازار میں عام دستیاب ہیں۔ نمکول کے پیکٹ محکمہ صحت کے مراکز سے مفت حاصل کئے جا سکتے ہیں۔ ان کے استعمال سے پانی اور نمکیات کا توازن وقتی طور پر بحال ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اکثر اوقات ان کا استعمال مریض بچے کے لئے معجزاتی فوائد کا اثر رکھتا ہے تاہم ان کو خاص حدود کے اندر استعمال کرنا چاہیے۔

نمکول کے پیکٹ کو عام طور پر ایک لیٹر یا ایک سیر ابال کر ٹھنڈے کئے ہوئے پانی میں گھول کر بچے کو بار بار پلایا جاتا ہے تاکہ بچے کے جسم سے دستوں کی صورت میں جو پانی اور نمکیات ضائع ہو رہے ہوتے ہیں ان کا توازن برقرار رکھا جا سکے۔ نمکول کا محلول سختی سے ان ہدایات کے تحت بنانا چاہیے جو کہ پیکٹ کے اوپر لکھی ہوتی ہیں۔ بچے کو کسی صورت میں بھی نمکول کا محلول چوبیس گھنٹوں میں ایک لیٹر سے زائد نہیں دینا چاہیے۔ اگر بچہ پھر بھی پیاسا رہے تو اسے ابلا ہوا سادہ پانی پلائیں یا اس میں میٹھے پھلوں کا رس شامل کر کے پلائیں۔

نمکول کے محلول کو دو دن سے زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اگر بچہ اسہال کے ساتھ قے بھی کر رہا ہو تو نمکول ملے ابلے ہوئے یا سیب کے جوس ملے پانی کو تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد کم مقدار میں دیتے رہیں۔ مثال کے طور پر ہر پندرہ منٹ کے بعد آدھا اونس۔ جوں جوں بچے میں اس کی برداشت بڑھتی جائے اس کی مقدار میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ اسہال کی صورت میں بالخصوص کریم نکلے ہوئے دودھ (SKIMMED MILK) یا شکر کے زیادہ استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ان سے

اسہال میں مزید اضافہ ہو سکتا ہے۔ بڑی عمر کے بچوں میں جن کی عمر ساڑھے چار سال سے کم ہوتی ہے۔ دودھ اور گھی وغیرہ اسہال کی شدت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ لیکن کچھ حالات میں چکنائی' گھی' دودھ کی کریم وغیرہ اس میں قدرے افاقہ کا باعث بھی بن سکتے ہیں۔ جس کی وجہ یہ ہے کہ چکنائی کی موجودگی کے باعث معدہ کو آنتوں کی طرف خالی ہونے میں زیادہ دیر لگتی ہے اور اس کی وجہ سے غذائی اجزا بہتر طور پر آنتوں میں جذب ہونے لگتے ہیں۔ اس لئے ان بچوں کی خوراک میں عارضی طور پر دو سے تین گرام تک، کریم کا اضافہ کر کے افاقہ کی توقع کی جا سکتی ہے۔ لیکن اس اضافے سے اگر اسہال میں مزید اضافہ ہو جائے تو فوری طور پر اسے بند کر دیں۔

بچے کی خوراک اور اسہال

بچوں کی خوراک میں چونکہ پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس لئے چھوٹے بچے کے فضلے کی شکل بالغ افراد یا بڑی عمر کے بچوں کی نسبت مختلف ہوتی ہے۔ کیونکہ ان کی خوراک میں زیادہ تر ٹھوس اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ بچہ نارمل ہو اور اسے اسہال کا مریض سمجھ رہے ہوں۔ اس لئے آپ کا معالج اس سلسلے میں فضلے کا معائنہ کرنے کے بعد بہتر فیصلہ کر سکتا ہے کہ بچے کو اسہال ہے بھی یا نہیں۔ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کا فضلہ' ڈبے کا دودھ پینے والے بچوں کے فضلے سے پتلا ہوتا ہے۔ لیکن عمومی طور پر کسی قسم کے قوانین اخذ کرنا بے حد مشکل ہے۔ انفرادی طور پر بچے کا کیس علیحدہ بھی ہو سکتا ہے۔ اس لئے اس بات کا فیصلہ کرنے کے لئے کہ بچہ واقعی اسہال کا شکار ہے یا انفرادی طور پر ہر بچے کا کیس علیحدہ بھی ہو سکتا ہے۔ اس لئے اس بات کا فیصلہ کرنے کے لئے کہ بچہ واقعی اسہال کا شکار ہے یا انفرادی طور پر اس کا فضلہ عام بچوں کی نسبت زیادہ پتلا ہے معالج کی رائے حاصل کر لینا بہتر ہے۔ اپنے بچے کا کسی سمجھ دار ڈاکٹر سے بہرصورت معائنہ کروائیں تاکہ وہ اسہال کے اسباب کی تشخیص کر کے مناسب علاج تجویز کر سکے۔

دستوں سے افاقہ ہو جانے کی صورت میں' جو بچے ماں کا دودھ پی رہے ہوں ان کے لئے کوئی خاص ہدایات نہیں ہیں۔ وہ بدستور ماں کا دودھ پی سکتے ہیں۔ لیکن جو

بچے ڈبے کے دودھ پر ہوں۔ اسہال سے افاقہ کے بعد ایک یا دو دن بچے کو پہلے سے قدرے زیادہ پانی ڈال کر دودھ پلایا جائے۔ جو وہ بیماری کے حملہ سے پیشتر پیتا تھا۔ آہستہ آہستہ اس میں پانی کی مقدار کم کر کے پہلے والے گاڑھے پن پر آ جائیں۔

جب اسہال جاری رہیں

اگر بچے کو مسلسل دست آ رہے ہوں اور کسی طرح بھی افاقہ نہ ہو رہا ہو تو اس کی ایک ممکن وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ دودھ میں موجود ایک خاص قسم کی شکر لیکٹوز جس کا حوالہ اس کتاب میں پہلے بھی دیا جا چکا ہے' بچے کا نظام ہضم برداشت نہ کر رہا ہو۔ کیونکہ آنتوں میں موجود وائرس یا جراثیم آنتوں کی سطح کو اس طرح نقصان پہنچا دیتے ہیں کہ ان میں لیکٹوز کو جذب کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ نتیجہ" نہ جذب ہونے والی لیکٹوز مزید اسہال کا باعث بنتی ہے۔ بعض تجارتی اداروں کے بنے ہوئے دودھ میں لیکٹوز کی مقدار زیادہ بھی ہو سکتی ہے۔ جو کہ عام طور پر اس لئے ڈالی جاتی ہے کہ اس میں شکر نہ ڈالنی پڑے۔ اس طرح کی صورت حال سے نبٹنے کے لئے دودھ کے بدل بازار میں دستیاب ہیں۔ مثلاً (ISOMIL) جن کے استعمال سے فائدے کی توقع کی جا سکتی ہے۔

لیکٹوز کی نابرداشتگی (LACTOSE INTOLERANCE)

لیکٹوز ایک قسم کی شکر ہے جو کہ جانداروں کے دودھ میں عموماً پائی جاتی ہے۔ چھوٹی آنت کے اوپری حصے میں موجود ایک انیزائم اس کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر چھوٹی آنت کا یہ حصہ کسی وائرس یا جراثیم کے زیر اثر ہو تو آنت کی سطح جو غذائی اجزاء کو ہضم کرنے کا کام سرانجام دیتی ہے اس کی وجہ سے تباہ ہو جاتی ہے۔ جس کا نتیجہ اسہال کی صورت میں برآمد ہو سکتا ہے۔ اسہال کے حملے کے بعد چھوٹی آنت کی غذائی اجزاء کو جذب کرنے والی سطح پھر بننا شروع ہو جاتی ہے۔ اس سطح کو بننے کے لئے چار سے دس دن درکار ہوتے ہیں۔ جبکہ اسہال پر مناسب توجہ دینے کی صورت میں یہ ایک دو روز میں ختم ہو سکتا ہے۔ ایسی حالت میں جب چھوٹی آنت کی جاذب

Scanned with CamScanner

سطح مکمل نہیں ہوئی ہوتی۔ بچہ دودھ میں موجود لیکٹوز ہضم نہیں کر سکتا جس کے نتیجے میں اسہال جاری رہ سکتے ہیں۔ یا دوبارہ شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ لیکٹوز بغیر ہضم ہوئے بڑی آنت میں پہنچ کر گیس میں تبدیل ہونے لگیں جس سے بچے کو شکمی درد کی شکایت ہو سکتی ہے۔ اس لئے اسہال کے حملے کے بعد دودھ کے بجائے کچھ دنوں تک اس کا بدل استعمال کرنا چاہیے جو سویا کے آٹے سے تیار کیا ہوا ہوتا ہے اور ہمارے ملک میں مل جاتا ہے تاکہ اس کے استعمال کے دوران چھوٹی آنت کی برباد شدہ سطح دوبارہ بن جائے۔ لیکٹوز کی نابرداشتگی معلوم کرنے کے لئے ڈاکٹر صاحبان بعض ٹیسٹ کرتے ہیں لیکن ان کی افادیت محدود ہے۔ اگر دودھ کا بدل مہیا نہ ہو سکے۔ تو ڈاکٹر کی زیر ہدایت لیکٹوز کو ہضم کرنے والا انزائم (LACTOSE) جو کہ تجارتی نام (LACTAID) کے تحت مل سکتا ہے۔ دیا جا سکتا ہے جس سے لیکٹوز کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے۔

○☆○

شیر خوار بچے اور پانی

بالغ آدمی کے جسم کا ساٹھ سے پینسٹھ فی صد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ چھوٹے بچوں کے جسم میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو کہ ستر سے پچھتر فی صد کے درمیان ہے۔ ابتداء میں بچے کے وزن میں عموماً کمی ہونے لگتی ہے اور اس کے جسم میں پانی کی مقدار بھی کم ہو سکتی ہے۔ اس لئے اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ بچہ پیاسا نہ رہے۔ بعد میں جب بچے کی نشوونما نارمل ہونے لگے تو بھی پانی کے بارے میں محتاط رہنا چاہیے کہ بچے کو پانی مناسب مقدار میں ملتا رہے۔ بوتل سے دودھ پلانے کی صورت میں بچے کے جسم میں نمکیات زیادہ جاتے ہیں جبکہ ماں کے دودھ میں نمکیات مناسب حدود میں ہوتے ہیں۔ اس لئے بوتل سے دودھ پینے والے بچے پیاس مقابلتاً زیادہ محسوس کرتے ہیں لہٰذا بچوں کو مناسب وقفے کے بعد پانی پلانا چاہیے۔

پینے کا پانی مختلف طریقوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ گاؤں میں کنوؤں اور بسا اوقات نہروں سے بھی پانی حاصل کیا جاتا ہے۔ جبکہ شہروں میں ہینڈ پمپ یا کارپوریشن کے نلکے کا پانی استعمال میں آتا ہے۔ پانی کسی بھی ذریعہ سے حاصل کیا جائے اس میں کچھ نہ کچھ حل شدہ نمکیات ضرور موجود ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ پانی میں بعض غیر حل شدہ چیزیں مٹی، ریت وغیرہ بھی موجود ہو سکتی ہیں۔ گدلا پانی ہمیشہ جراثیم کی آماجگاہ ہوتا ہے اور بے شمار امراض کا سبب بن سکتا ہے۔ یہ جس طرح بڑوں کے لئے نقصان دہ ہے، اس سے کہیں زیادہ نرم و نازک بچے اس سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ تفصیلی طور پر ہر اس چیز کے بارے میں لکھنا جو کہ پانی میں موجود ہوتی ہے اور ان

کے جسم انسانی پر کیا اثرات ہوتے ہیں' ممکن نہیں ہے۔ اس کے لئے بہت جگہ درکار ہے اور یہ چھوٹی سی کتاب اس موضوع کی متحمل نہیں ہو سکتی۔ پھر بھی پانی کے سلسلے میں جو شیر خوار بچوں کے استعمال کے لئے ہو مندرجہ ذیل چیزیں سمجھ لینی چاہئیں:۔

اگر پانی کڑوا یا نمکین ہو تو ایسا پانی بچوں کو استعمال نہ کرائیں کیونکہ اس میں مختلف نمکیات ضرورت سے زیادہ مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ پانی کا صاف' شفاف' بے رنگ' بے بو اور بے ذائقہ ہونا اس کے صالح ہونے کی اولین شرط ہے۔

بچوں کو کسی صورت میں بھی خصوصاً جب ان کی عمر چھ سات ماہ سے کم ہو' پانی کو ابالے بغیر استعمال نہ کرائیں۔ شیر خوار بچوں کے استعمال کے لئے پانی کو صاف برتن میں ڈال کر چار پانچ منٹ تک ابال کر ٹھنڈا کر لیں۔ اگر ابالنے کے بعد پانی کی تہہ میں کچھ مادے علیحدہ ہو کر بیٹھ جائیں تو پانی کو اوپر سے نتھار کر دوسرے برتن میں ڈال لیں۔ لیکن یہ دوسرا برتن پانی میں ابلا ہوا ہونا چاہیے۔ پانی میں ابالنے سے اس میں موجود جراثیم مر جائیں گے۔ اس ابال کر ٹھنڈے کئے ہوئے پانی کو بچے کا دودھ بنانے کے لئے یا اسے پلانے کے لئے استعمال کریں۔ بہتر یہ ہے کہ پانی کو ابال کر ایک صاف شفاف بوتل میں رکھ لیں۔ اس بوتل کو گرم پانی سے دھو لیں۔ بوتل ڈھکی ہوئی ہونی چاہیے۔ کھلی رہنے کی صورت میں جراثیم اس میں دوبارہ داخل ہو سکتے ہیں۔

پانی میں موجود ایک کیمیائی مادے نائٹریٹ (NITRATE) کی موجودگی بچوں کے لئے خطرے کا باعث ہو سکتی ہے۔ یہ مادہ بڑی عمر کے بچوں یا بالغ افراد کے لئے عموماً بے ضرر ہوتا ہے۔ اگرچہ اس کی مقدار پانی میں کم ہی ہوتی ہے لیکن اگر نائٹریٹ کی مقدار پانی میں پینتالیس ملی گرام فی لیٹر سے زیادہ ہو تو شیر خوار بچوں کے جسم میں جا کر ایک زہریلے مادے کی شکل میں تبدیل ہو سکتا ہے۔ ایسے پانی کے مسلسل استعمال سے بچے کا جسم ایک خاص مرض کا شکار ہو کر نیلا پڑ سکتا ہے۔ نائٹریٹ کی پانی میں بچوں کے استعمال کے لئے یہ حد "عالمی ادارہ صحت" نے مقرر کی ہوئی ہے۔ اصولاً اگر کسی جگہ پر پانی میں نائٹریٹ کی مقدار زیادہ ہو تو کارپوریشن یا متعلقہ ادارے کا فرض ہے کہ اس علاقے کے لوگوں کو خبردار کر دے کہ یہ پانی شیر خوار بچوں کے

استعمال کے لئے مناسب نہیں ہے اور ساتھ میں محفوظ پانی حاصل کرنے کا ذریعہ بھی بتا دے۔ لیکن ہمارے ملک میں چونکہ ہر سرکاری اور غیر سرکاری ادارہ اپنے فرائض کی انجام دہی سے پہلو تہی کرنے کا عادی ہو چکا ہے۔ اس لئے آپ اپنے بچے کی بہتری کی خاطر اپنے طور پر پانی کا نمونہ کارپوریشن یا کسی دوسری سرکاری لیبارٹری سے نائٹریٹ کی مقدار کے لئے ٹیسٹ کروا سکتے ہیں کہ اس میں نائٹریٹ پینتالیس ملی گرام سے زیادہ تو نہیں ہے۔ نائٹریٹ عموماً پانی میں ان جگہوں پر زیادہ ہوتا ہے۔ جہاں ارد گرد کیمیاوی کھاد کا استعمال ہو رہا ہوتا ہے۔ اس لئے آپ ہینڈ پمپ یا ٹیوب ویل کا پانی استعمال کر رہے ہوں یا کارپوریشن کے ٹیوب ویلوں کے نزدیک زراعتی علاقہ ہو تو ایسے پانی میں نائٹریٹ کی حد سے زیادہ موجودگی کے امکانات ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کے گھر میں کارپوریشن کا پانی آتا ہے تو آپ محکمہ سے اس پانی کے متعلق معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

بچے کے دانت نکلنے کے زمانہ میں یا اس وقت جب بڑے بچوں کے دودھ کے دانت گر کر دوبارہ اگ سکتے ہوں' پانی میں موجود عنصر فلورین یا فلورائیڈ دانتوں کے لئے ایک اہم جزو ہوتا ہے۔ یہ عموماً پانی میں موجود ہوتا ہے' اس لئے اس کے لئے کسی خاص تردد کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن اگر اس بات کا پتہ چل جائے کہ پانی میں فلورائیڈ موجود نہیں ہے تو اس پانی کا متبادل مہیا کیا جا سکتا ہے یا دانت نکلنے کے زمانے میں بچوں کو معمولی مقدار میں چائے دی جا سکتی ہے۔ کیونکہ چائے میں فلورائیڈ معمولی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ بالغ ہونے کے بعد فلورائیڈ کے استعمال کا خواہ وہ ٹوتھ پیسٹ کی شکل میں ہو یا خوراک کی صورت میں بالکل کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ دانت نکلنے کے زمانہ میں اگر بچوں کو مناسب مقدار میں فلورائیڈ مہیا ہوتی ہے تو ان کے دانت کیڑا لگنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

○☆○

Scanned with CamScanner

بچوں کی حفاظت

نئے مہمان کی آمد خاندان کے لئے مسرت اور خوشی کا باعث ہوتی ہے۔ نومولود کی ضروریات محدود ہوتی ہیں۔ اسے بہتر جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لئے مناسب خوراک، احساس تحفظ اور پیار کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن جو بچہ مسلسل توجہ حاصل کرنے کے لئے چیختا چلاتا رہتا ہے وہ اپنے والدین کے لئے اور گھر کے دیگر افراد کے لئے پریشانی کا باعث بن جاتا ہے۔ والدین سمجھداری سے کام لے کر شروع سے ہی بچے کو جبکہ وہ کافی حساس ہوتا ہے بہتر طور پر ٹریننگ دے سکتے ہیں۔ تاہم بالغ افراد کی طرح ہر بچہ بھی دوسروں سے مختلف ہوتا ہے اور یہ ایک ناممکن سی بات ہے کہ ایک ہی طرح کے قوائد تمام بچوں پر لاگو ہو سکیں۔ ایک ماہر نفسیات سے کسی ماں نے پوچھا کہ میں اپنے چھوٹے بچے کی کس طرح پرورش کروں کہ بڑا ہو کر یہ نارمل رہے۔ ماہر نفسیات کا جواب یہ تھا کہ مادام، افسوس ہے میں تمہاری کچھ مدد نہیں کر سکتا۔ ہاں پندرہ بیس سال بعد اگر تم اسے میرے پاس لاؤ تو میں اس کی شخصیت کا مطالعہ کرنے کے بعد یہ بتا سکوں گا کہ اس کی تربیت میں کون کون سی خامی رہ گئی تھی۔ اس واقعے سے قاری کو اس بات کا اندازہ ہو سکتا ہے کہ کیوں ہم جامد قسم کے سخت قوانین بچوں کی پرورش کے سلسلے میں بنانے سے قاصر ہیں۔ ہر بچہ ایک مختلف، ایک بالکل علیحدہ ہستی ہوتا ہے اور اس کی نفسیاتی ضروریات بھی مختلف ہو سکتی ہیں۔ تاہم موٹی موٹی باتیں جن پر عمل کیا جانا چاہیے ان پر قدرے بحث کی جا سکتی ہے۔ نومولود بچے کو اگر مناسب غذا ملتی رہے تو وہ اس وقت تک سویا رہتا ہے جب تک اسے مزید خوراک کی

ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔ اگر وہ سویا ہوا ہو تو اسے جگانا مناسب نہیں ہے۔ چھوٹا بچہ خوراک کے وقفوں کے درمیان اگر چیختا چلاتا ہے تو عموماً کسی تکلیف کے باعث ایسا کرتا ہے۔ لیکن اگر سونے کے بجائے آرام سے پڑا رہے تو بھی اسے ہاتھوں میں اٹھانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

والدین کے بعض بے ضرر قسم کے اعمال سے بچے کی اس طرح تربیت ہو جاتی ہے جسے کنڈیشننگ کہا جاتا ہے۔ اگر بچہ دیر تک چلاتا رہتا ہے تو وہ یہ بات سیکھ جاتا ہے کہ توجہ حاصل کرنے کے لئے یہ ضروری ہے۔ اگر آپ اسے فوراً اٹھا کر خوراک مہیا کریں گے تو اسے اس بات کا بخوبی اندازہ ہو جاتا ہے کہ جب بھی وہ چلائے گا اسے خوراک مل جائے گی۔ اگر اسے فوراً اٹھا کر پیار کیا جائے تو وہ امید کرنے لگتا ہے کہ ہمیشہ اسے رونے کے بعد پیار ہی ملے گا۔ اس کے برعکس اگر سونے میں اس کی مدد اور حوصلہ افزائی کی جائے تو وہ یہ بات بھی سیکھ جاتا ہے کہ خوراک کے بعد سونا ضروری ہے۔ ریڈیو کی ہلکی موسیقی، ماں کی لوری یا کلاک کی ٹک ٹک اسے سونے میں مدد دے سکتی ہے۔

بچہ جب تک ماں کا دودھ پیتا ہے۔ عموماً راحت و آرام سے رہتا ہے۔ لیکن جب مائیں فیشن یا مجبوری کے تحت بچے کو اوپری دودھ دینا شروع کر دیتی ہیں تو مصائب کی ابتداء ہو سکتی ہے۔ اگر اس دودھ کی تیاری میں مناسب احتیاط نہ کی جائے۔ دودھ صاف اور جراثیم سے پاک پانی میں تیار نہ ہو، دودھ کی بوتل مناسب طریقے سے صاف نہ کی ہو تو بچہ بڑی آسانی سے پیٹ کے امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

خوراک اور وٹامنز

بچے کو اگر مناسب غذا اس کی عمر کے مطابق مہیا کی جائے تو اسے اضافی وٹامنز وغیرہ دینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جب تک ڈاکٹر کی رائے کے مطابق ان کی اشد ضرورت محسوس نہ ہو وٹامنز وغیرہ استعمال کرانے نقصان دہ ہو سکتے ہیں اور اگر ڈاکٹر کی رائے کے مطابق وٹامنز دینے ضروری ہو جائیں تو کبھی بھی اس مقدار سے زیادہ نہ دیں جس کی ڈاکٹر نے ہدایت کی ہو۔

Scanned with CamScanner

دوسری اہم بات یہ ہے کہ وٹامنز ہمیشہ خوراک کے فوراً بعد دینے چاہئیں، درمیانی عرصے میں دینا بے مقصد اور فضول ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بازار میں دستیاب مکسچر ہمیشہ متوازن نہیں ہوتے اور انسان کو ممکن ہے ابھی تک کچھ غذائی اجزاء کا علم ہی نہ ہوا ہو۔ خوراک کے ساتھ ان کے دینے میں ایک تو یہ فائدہ ہے کہ قدرتی طور پر غذا میں موجود وٹامنز سے کچھ توازن ہو جاتا ہے، دوسرے بعض وٹامنز صرف چکنائی میں حل ہوتے ہیں، ان کو پانی وغیرہ کے ساتھ دینے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ لیکن بغیر ضرورت کے مختلف قسم کے وٹامنز، شربت، ٹانک وغیرہ اپنی دانست میں بچے کو طاقت ور بنانے کے لئے ہرگز استعمال نہ کریں۔ بچے کو بچہ ہی رہنے دیں اسے کیمسٹری کی لیبارٹری نہ بنائیں۔

لباس اور درجہ حرارت

خوراک کے علاوہ بچے کے لباس پر توجہ دینا بھی ضروری ہے جو کہ موسم کی مناسبت سے لیکن قدرے ڈھیلا اور وزن میں ہلکا ہونا چاہیے۔ عام سوتی کپڑے سے تیار شدہ لباس سب سے بہتر ہوتا ہے۔ مصنوعی ریشوں سے تیار کردہ لباس سے بچے کو تکلیف ہوتی ہے۔ سردیوں میں بچے کے سونے کے کمرے کا درجہ حرات ۶۸ ڈگری فارن ہائیٹ سے کم نہیں ہونا چاہیے۔ چونکہ بچے کے دماغ میں پیدائش کے وقت جسمانی حرارت کو کنٹرول کرنے کا نظام صحیح کام نہیں کر رہا ہوتا اس لئے سردیوں میں بچے کو ہر ممکن سردی سے بچانا چاہیے اور مناسب کپڑے بھی پہنائے جائیں تاکہ اس کے جسم سے حرارت ضائع نہ ہو۔ حرارت کے جسم سے ضائع ہونے کی صورت میں بچوں کو اسی نسبت سے زیادہ آکسیجن استعمال کرنی پڑتی ہے جس سے بچے کی توانائی ضائع ہوتی رہتی ہے۔ اسی لئے عملی طور پر بچے کے ماحول کے درجہ حرارت کو مناسب حدود میں رکھنا بے حد ضروری ہے۔ سردی کے موسم میں مناسب کپڑوں کی عدم موجودگی میں بالغوں کی نسبت بچے بہت جلد متاثر ہوتا ہے۔ کیونکہ ایک تو اس کے جسم سے حرارت جلدی ضائع ہوتی ہے۔ دوسرے اس کا جسم اتنی تیزی سے حرارت پیدا نہیں کر سکتا جتنی تیزی سے بالغ افراد کر سکتے ہیں۔

گرمی کے موسم میں ہلکا سوتی لباس زیادہ مناسب ہے۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ چھوٹے بچے سردی کی نسبت گرمی سے کم متاثر ہوتے ہیں۔ جسمانی درجہ حرارت سے ماحول کا درجہ حرارت دو ڈگری زیادہ بھی ہو جائے تو جسمانی درجہ حرارت کنٹرول کرنے کے لئے بچے کا سانس تیزی سے آنے لگتا ہے اور کچھ حرارت پسینے کی وجہ سے بھی خارج ہو جاتی ہے۔ اگر درجہ حرارت زیادہ بڑھ جائے تو جسمانی حرارت کو کنٹرول کرنے کی خاطر سانس کی رفتار میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے اور جسمانی حرکات کم ہو جاتی ہیں۔

بچے کا غسل

بچوں کو نہلانے کے سلسلے میں کسی قسم کے جنون یا نامعقولیت کا شکار نہ ہوں کیونکہ چھوٹے بچوں کا جسم اتنی جلدی گندہ نہیں ہوتا، جتنا بڑی عمر کے بچوں کا ہوتا رہتا ہے۔ بچے کو ہر روز نہلانا بے سود بلکہ نقصان دہ ہے۔ کیونکہ اس سے ایک تو اس کے چھوٹے سے جسم سے حرارت تیزی سے خارج ہو جاتی ہے۔ دوسرے بچے کے جسم پر موجود حفاظتی چکنائی دھل کر رفع ہو جاتی ہے اور یوں بچے کی جلد ضرورت سے زیادہ حساس ہو کر متعدی امراض کا باعث بن سکتی ہے۔ ہفتے میں دو بار بچے کے لئے غسل کافی ہے۔ نہلانے کے لئے جو پانی استعمال کریں اس کا صاف ستھرا اور مناسب درجہ حرارت پر ہونا لازمی ہے۔ سردیوں کے موسم میں جس کمرے یا باتھ روم میں بچے کو غسل دینا مطلوب ہو اسے بھی مناسب حد تک گرم ہونا چاہیے اور بچے کے جسم سے اس وقت لباس اتاریں جب تمام تیاری مکمل ہو چکی ہو۔ بچے کو نہلانے کا عمل طویل نہیں ہونا چاہیے اور نہ ہی بچے کے جسم کے نازک حصوں کو رگڑ رگڑ کر دھونا مناسب ہے۔ نہلانے کے بعد صاف ستھرے تولیے میں بچے کو لپیٹ دیں۔

بچوں کے دانت

عموماً سات ماہ کی عمر میں بچوں کے دانت نکلنے لگتے ہیں اور ڈھائی سال کی عمر تک بیس دانت نکل آتے ہیں۔ اگرچہ اس بات کی کوئی سائنسی شہادت موجود نہیں ہے کہ

Scanned with CamScanner

بخار، اسہال، اور تنفس کی بیماریاں دانت نکالنے کی وجہ سے لاحق ہو جاتی ہیں۔ لیکن یہ ضرور ہے کہ دانت نکلنے کے زمانے میں بچے کے منہ کی رطوبتوں میں اضافہ ہو سکتا ہے اور بچے میں چڑچڑا پن بھی پیدا ہونے کا امکان رہتا ہے۔ بعض اوقات رات کی نیند میں بھی کمی آ جاتی ہے۔ لیکن اس سلسلے میں کسی قسم کا علاج موجود نہیں ہے۔

دانت نکلنے کا عمل ایک قدرتی عمل ہے جو بعض اوقات تکلیف دہ ثابت ہو سکتا ہے اور اس سے مسوڑھوں میں سوزش بھی پیدا ہو سکتی ہے۔ اگر آپ محسوس کریں کہ بچے کو اس کی وجہ سے درد محسوس ہو رہا ہے تو ڈاکٹر کے مشورے سے اسے بے بی اسپرین کی ایک ٹکیہ دی جا سکتی ہے۔ شکر کے زیادہ استعمال دودھ اور نشاستہ دار غذاؤں کے زیادہ دیر تک منہ میں رہنے کے سبب دانت خراب ہونے لگتے ہیں۔ جنگ کے زمانے میں جب چینی کی راشننگ ہو گئی تھی۔ دانتوں کے امراض کافی کم ہو گئے تھے۔ یہ خیال کرنا درست نہیں ہے کہ چونکہ بچوں کے دودھ کے دانت گر کر دوبارہ نئے دانت نکل آتے ہیں۔ اس لئے ان کی حفاظت اتنی اہم نہیں۔ دودھ کے دانتوں میں کیڑا لگ جانے کے باعث بچے کو تکلیف ہو سکتی ہے اور ساتھ ہی جبڑوں میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔ اگر خراب دانت کو نکالنا پڑ جائے تو اس کی جگہ دوسرا دانت ٹیڑھا نکل آتا ہے۔ اس لئے دودھ کے دانتوں کی حفاظت کرنی بھی اتنی ہی اہم ہے جتنی مستقل دانتوں کی۔

○☆○

جراثیم، وائرس اور مکھیاں

جراثیم انتہائی چھوٹے خوردبینی اجسام ہیں جن کی آج تک ۲۵۰۰ سے زائد اقسام شناخت کی جا چکی ہیں۔ مناسب نمی کی موجودگی میں یہ پودوں، انسانوں اور دیگر جانداروں کے جسم میں ایک سے دو، دو سے چار، چار سے آٹھ کی صورت میں بڑی تیزی سے بڑھتے ہیں۔ جراثیم کی جسامت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ ایک عام جرثومہ یا بکٹیریا ایک انچ کا پچیس ہزارواں حصہ ہوتا ہے۔ جراثیم صرف ایک خلیہ یا سیل پر منحصر ہوتے ہیں۔ ان میں مفید جراثیم بھی ہوتے ہیں اور انتہائی خطرناک بھی۔ حالات سازگار ہوں تو ہر بیس سے تیس منٹ کے بعد ایک جرثومہ دو میں تبدیل ہو جاتا ہے اور ۱۵ گھنٹے میں ایک بکٹیریا سے دس لاکھ بکٹیریاز بن جاتے ہیں۔ بعض جراثیم اتنے خطرناک ہوتے ہیں کہ ان سے پیدا ہونے والے زہریلے اثرات کچلہ یا (STRY CHNINE) سے سات لاکھ گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ بے شمار بیماریاں مثلاً ٹی بی، نمونیا، ٹیٹنس، ٹائیفائیڈ، آتشک وغیرہ انہی سے پھیلتی ہیں۔ انسان کے فضلے میں ایسے بہت سے جراثیم موجود ہوتے ہیں جو خطرناک بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس لئے ٹائیلٹ سے واپسی پر صابن سے اچھی طرح ہاتھ صاف کرنا ضروری ہیں۔ اس معمولی لاپرواہی سے کئی بیماریاں پھیل سکتی ہیں۔ بعض ایسی اقسام بھی دریافت ہو چکی ہیں کہ ان سے خارج ہونے والی (TOXINS) کے صرف سو گرام دنیا کی پوری انسانی آبادی کو ختم کرنے کے لئے کافی ہیں۔

جسمانی صفائی اور گھریلو صفائی اس لحاظ سے بے حد اہم ہے کہ اس کے باعث ہم

Scanned with CamScanner

اور ہمارے بچے کافی حد تک جراثیم کی ہلاکت آفرینیوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ عام صحت مند آدمی میں جراثیم کے خلاف کافی قوت مدافعت موجود ہوتی ہے۔ جونہی کوئی جراثیم انسانی جسم میں داخل ہوتا ہے تو ہمارا مزاحمتی نظام اس کے خلاف ضد جسمئے پیدا کرتا ہے اور اگر آدمی بیماری سے ایک دفعہ محفوظ رہے تو ایسے ضد جسمئے خون میں موجود رہتے ہیں اور اگلی دفعہ جراثیم کے حملے کے خلاف ایک موثر ہتھیار کے طور پر کام کرتے ہیں۔ چھوٹے بچوں میں جیسا کہ پیشتر بیان کیا جا چکا ہے قوت مزاحمت کی بے حد کمی ہوتی ہے۔ اس لئے ان کے استعمال میں آنے والی تمام چیزوں اور خوراک کی صفائی کا خیال رکھنا بے حد ضروری ہے۔

وائرس، جاندار اور بے جان چیزوں کے درمیان کی ایک نہایت چھوٹی سی چیز ہے، جس میں جان دار اور بے جان دونوں اشیاء کے خواص پائے جاتے ہیں۔ وائرس جراثیم سے بھی زیادہ چھوٹے ہوتے ہیں اور بعض وائرس الیکٹرانی خورد بین ہی سے دیکھے جا سکتے ہیں۔ بعض کا اس سے بھی دیکھنا مشکل ہے۔ ایک وائرس ایک ملی میٹر کا بیس کروڑواں حصہ ہو سکتا ہے۔ خسرہ، انفلوائنزا، زرد بخار وغیرہ وائرس سے پیدا ہونے والی بیماریاں ہیں۔

مکھیاں انسان کی رہائشی ساتھی ہیں۔ اس کی بچی کھچی خوراک اور غلاظت پر زندہ رہتی ہیں۔ یہ انسان کو اگرچہ براہ راست کسی قسم کا نقصان پہنچانے سے قاصر ہیں۔ لیکن جو بے شمار خطرناک بیماریوں کے جراثیم اپنے ساتھ اٹھائے پھرتی ہیں وہ بے پناہ جانی نقصان کا سبب بن سکتے ہیں۔ اس صدی کی ابتداء میں مکھیوں کی ہلاکت آفرینیوں کا اندازہ شروع ہو گیا تھا۔ اس لئے بے شمار طریقے ان سے نجات حاصل کرنے کے لئے ایجاد کئے گئے۔ لیکن گھریلو مکھی میں ہر طرح کے ماحول سے مطابقت پیدا کر لینے کی ایسی خصوصیات ہیں کہ اب بھی یہ ان کیڑوں مکوڑوں میں سے ہے جو کہ خطرناک ترین بیماریاں پھیلانے کا موجب ہوتے ہیں۔

گھریلو مکھی ہر گندی چیز کو پسند کرتی ہے اور تقریباً ساٹھ مختلف بیماریاں پھیلانے والے جراثیم اور وائرس ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچانے کا کام کرتی ہے۔ ان میں

ٹائیفائیڈ، ہیضہ، خوراکی زہر، ٹی بی اور پیچش سرفہرست ہیں۔ اس کے علاوہ ٹراکوماکا وائرس، پولیو کا وائرس، پیچش پھیلانے والا ایبا اور بعض چھوٹے طفیلی کیڑوں کے لئے بھی ہوائی سروس مہیا کرتی ہے۔ مکھیوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ اڑنے والے اسپنج ہیں جو جراثیم کو بڑی مہارت اور موثر انداز سے جذب کر لیتے ہیں۔ صرف ایک مکھی کے جسم پر پونے چار لاکھ جراثیم موجود ہو سکتے ہیں۔ جسم کے اندرونی حصوں کی تعداد بھی شمار کر لی جائے تو یہ دس لاکھ سے بھی تجاوز کر جائیں گے۔ لیکن شہر کے صاف ستھرے حصوں میں مکھیوں پر اس سے کم جراثیم ہو سکتے ہیں۔

مکھیاں بے تحاشا بڑھتی ہیں۔ صرف ایک مادہ مکھی جو ایک سو بیس کے قریب انڈے دیتی ہے۔ حالات سازگار ہوں اور مکھی کی تمام نسلیں زندہ رہیں تو پانچ ماہ میں ان کی تعداد ۵۶ کھرب تک پہنچ سکتی ہے۔ گرمیوں میں انڈوں سے لاروے کم عرصہ میں نکل آتے ہیں۔ اس لئے گرمیوں میں ان کی تعداد بے تحاشا بڑھ جاتی ہے۔

مکھیاں اپنے کھانے اور غلاظت کرنے کی عادات کے باعث جراثیم کو ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچانے کا کام کرتی ہیں۔ اپنی سونڈ کے ذریعے بے شمار جراثیم اپنے پیٹ میں لے جاتی ہیں جو اندر جا کر مزید بڑھ جاتے ہیں۔ مکھی عادتاً جہاں بیٹھتی ہے وہاں قے کرتی ہے اور بے شمار جراثیم وہاں چھوڑ کر دوسری جگہ کی تلاش میں روانہ ہو جاتی ہے۔ اسی لئے بچوں کے نپل، فیڈر وغیرہ کو ہر دفعہ صاف کرنا بے حد ضروری ہے۔ ان پر مکھیاں بیٹھ کر خطرناک جراثیم چھوڑ جاتی ہیں۔

مکھیوں کی تباہ کاریوں سے محفوظ رہنے کا بہترین طریقہ صفائی ہے۔ گھر میں کوڑا کرکٹ، پھلوں کے چھلکے، بچا کھچا کھانا، فضلہ، بچوں کے پیشاب اور فضلہ سے آلودہ کپڑے مکھیوں کی پرورش کے لحاظ سے آئیڈیل جگہیں ہیں۔ ان تمام چیزوں کو اس طرح ڈھانپ کر رکھنا چاہیے کہ مکھیاں ان تک نہ پہنچ سکیں۔ دوسرا طریقہ مختلف کیڑے مار دوائیوں کا استعمال ہے۔ پورے گھر میں ڈی۔ ڈی ٹی کا ایک چھڑکاؤ اسے کافی عرصہ تک مکھیوں کی یلغار سے محفوظ رکھتا ہے۔

پالتو جانور

پالتو جانوروں میں طوطا، کبوتر، کتے، بلیاں وغیرہ بھی کئی بیماریاں پھیلانے کا سبب بنتے ہیں، اس لئے جب تک آپ ان کا کسی مستند وٹرنری ڈاکٹر سے معائنہ نہیں کروا لیتے اور صفائی کا اعلیٰ معیار برقرار نہیں رکھ سکتے، ایسے جانوروں کو اپنی اور بچوں کی خاطر گھر سے دور رکھنے میں ہی عافیت ہے۔ حال ہی میں بنگلہ دیش میں کی گئی تحقیقات کے مطابق جن گھروں میں پالتو جانور موجود ہوتے ہیں، ان میں بچوں کی بیماریاں اسہال وغیرہ کی شرح ان گھروں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے جن میں پالتو جانور، گائے بھینس، مرغیاں، طوطے، کبوتر وغیرہ موجود نہیں ہوتے۔ اس لئے ننھے بچوں کی خاطر گھروں میں جانور پالنے سے احتراز کیا جائے۔ کیونکہ بڑوں کی نسبت بچوں میں قوت مدافعت کی بہت کمی ہوتی ہے۔

مچھر

مچھروں سے بچوں کو ہر ممکن طریقہ سے بچائیں۔ چھوٹے بچوں کے لئے جالی کی بنی ہوئی چھوٹی مچھردانیاں کام دے سکتی ہیں۔ مچھر چونکہ عام طور پر انسانی جسم کی بو پر آتا ہے۔ اس لئے بچوں کے جسم پر بے بی پاؤڈر چھڑک دینے سے بو دب جاتی ہے اور مچھروں سے کسی حد تک بچاؤ ہو سکتا ہے۔ کمرے میں الیکٹرانک آلات جو آج کل بازار میں عام دستیاب ہیں مچھروں کو دور رکھنے میں کافی مدد دے سکتے ہیں۔ مچھروں کا زیادہ تیز حملہ شام کے وقت یا علی الصبح ہوتا ہے۔ اس لئے ان اوقات میں احتیاط کی مزید ضرورت ہوتی ہے۔

○ ☆ ○

بچوں کے عام عوارض

(CHICKEN POX)

خسرہ

خسرہ ایک خاص قسم کے وائرس سے پھیلنے والی بیماری ہے، جو عموماً دس سال سے کم عمر کے بچوں کو ہو جاتی ہے اور عارضی پریشانی کے علاوہ بہت کم خطرناک ثابت ہوتی ہے۔ خسرہ کے وائرس کا چیچک کے وائرس سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ یہ بچوں کی ایک متعدی بیماری ہے جو ایک سے دوسرے کو ہو جاتی ہے اور وبائی دور میں بہت کم بچے اس سے محفوظ رہتے ہیں۔ بعض صورتوں میں خسرے کا وائرس بالغ افراد کو بھی زد میں لے آتا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ ایسے افراد میں یہ وائرس خفتہ حالت میں موجود ہوتا ہے اور جب جسمانی انحطاط رونما ہونے لگتا ہے تو یہ بیدار ہو جاتا ہے۔ بالغوں میں اس بیماری ہرپیز (HERPES) کہا جاتا ہے۔

خسرہ کی بیماری میں خاص قسم کے دانے جسم پر نکل آتے ہیں۔ اس کے ساتھ معمولی بخار اور کمزوری بھی لاحق ہو سکتی ہے اور بھوک اکثر غائب ہو جاتی ہے۔ سب سے پہلے خسرہ کے دانے جسم پر نکلتے ہیں۔ پھر چہرہ اور سر کی طرف نکل جاتے ہیں۔ منہ کے اندر بھی بعض اوقات یہ دانے نمودار ہو جاتے ہیں۔ آہستہ آہستہ ان میں پیپ بھرنے لگتی ہے۔ اس کے جلد ہی بعد یہ خشک ہونے لگ جاتے ہیں۔ خسرہ تین سے پانچ دن تک جاری رہ سکتا ہے۔ عام طور پر خسرہ سے کوئی تکلیف نہیں ہوتی لیکن بچے

کے کھجلی کرنے سے کوئی اور انفیکشن پھیل سکتا ہے۔

مقامی طور پر نشاستہ یا نشاستے والا ٹالکم پاؤڈر لگانے سے کچھ نہ کچھ راحت کا احساس ہوتا ہے۔ دانے جب تک مکمل طور پر خشک ہو کر جھڑ نہ جائیں بچوں کو نہلانا مناسب نہیں ہوتا۔ ابھی تک خسرے کا کوئی علاج دریافت نہیں ہو سکا۔

پولیو' چیچک اور خناق' کالی کھانسی پاکستان میں حکومت کی طرف سے عام ویکسی نیشن کے باعث کافی کم ہو چکے ہیں۔ اپنے بچوں کو قریبی صحت کے مرکز میں ان امراض کے ٹیکے لگوانے ضرور لے کر جائیں تاکہ وہ آئندہ زندگی میں ان جان لیوا خطرناک امراض سے محفوظ رہ سکیں۔

گرمی دانے یا پت

گرمیوں کے موسم میں شیر خوار اور کم عمر کے بچوں کو عموماً گرمی دانوں کی شکایت ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات بالغ افراد بھی اس کی زد میں آ جاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ پسینے کے غدود بند ہو جانے کے باعث جلد پر ان دانوں کی شکل میں ابھار نمودار ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں برسات یا اس کے قرب و جوار کے موسم میں ہوا میں رطوبت کی مقدار میں اضافہ کی وجہ سے بچوں میں گرمی دانوں کی شکایت شروع ہو جاتی ہے کیونکہ ہوا میں زیادہ نمی پسینے کو خشک نہیں ہونے دیتی۔ جیسا کہ عام خیال کیا جاتا ہے صرف درجہ حرارت کی زیادتی گرمی دانوں کا بنیادی سبب نہیں ہوتا۔ پسینے کے اخراج کے بند ہو جانے کے باعث جلد پر پسینے کے غدود پھول کر دانوں کی شکل اختیار کر جاتے ہیں۔ یہ دانے سرخی مائل ہو سکتے ہیں اور جسم کے ان حصوں پر زیادہ نکلتے ہیں جو نسبتاً زیادہ نمدار ہوتے ہیں مثلاً گردن' گھٹنوں اور بازوؤں کے جوڑوں پر' جسم کے ایسے حصوں پر جو عموماً ننگے رہتے ہیں' ان پر گرمی دانوں کی شدت نسبتاً کم ہوتی ہے۔

بچوں میں گرمی دانوں کا واحد علاج یہ ہے کہ ان کو حتی الوسع خشک رکھا جائے۔ اس کے لئے عام ٹیلکم پاؤڈر یا نشاستہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کیونکہ یہ دونوں نمی کو جذب کرنے کی کافی صلاحیت رکھتے ہیں۔ بازاری پت پاؤڈر میں کوئی خاص چیز شامل

نہیں ہوتی جو گرمی دانوں کو فائدہ پہنچا سکتی ہو۔ اس لئے کوئی سا بھی ٹیلکم پاؤڈر دن میں چند مرتبہ گرمی دانوں پر چھڑکنے سے وہ خشک رہیں گے۔

پاؤڈر لگانے سے پہلے صاف ستھرے تولیے یا سوتی کپڑے سے جلد کو خشک کر لیں اور پاؤڈر کی مناسب مقدار استعمال کریں۔ نہ بہت کم جس سے جلد کی نمی ہی خشک نہ ہو سکے اور نہ بہت زیادہ جس سے جلد پر پپڑیاں سی جم جائیں۔ اگر گھر میں ایئر کنڈیشنر ہے تو بچوں کو اس کمرے میں رکھیں جہاں ایئر کنڈیشنر لگا ہوا ہے۔ کیونکہ ایئر کنڈیشنڈ کمرے میں نمی کی مقدار کم ہوتی ہے لیکن عام روم کولر سے جو پانی سے چلتا ہے کمرے میں رطوبت بہت بڑھ جاتی ہے۔

○☆○

Scanned with CamScanner

جمالِ زندگی

مصنفہ:
خواجہ بدر الاسلام فروغی

حسب ذیل موضوعات پر ایک حسین و جمیل کتاب:

- عشق کے ضرر رساں پہلو سے بچنے کا فن
- ہوسِ زر کی کرشمہ سازیاں
- اہلِ نظر سے کسبِ فیض
- انسان عادات کا غلام ہے
- تنظیم کے بغیر ترقی ممکن نہیں
- کیا ذات پاک قابلِ فخر ہے؟
- شرافت و رذالت کی جنگ
- فروغِ اردو میں کیا کیا رکاوٹیں درپیش ہیں
- رفیقۂ حیات کا انتخاب کیسے کیا جائے
- والدین کی تعظیم میں ہماری فلاح ہے
- مثنوی محشرِ خیال اور اس کے فاضل مصنف

بقول مولانا عبدالماجد دریابادی، خواجہ بدر الاسلام فروغی صاحب ایک اسلامی مفکر ہیں۔ انھوں نے زندگی کے آداب و اخلاق اور صحیح نقطۂ نظر کے تعین کے لیے اچھوتے موضوعات پر اپنی طرز کی نئی۔ نرالی۔ انوکھی اور انتہائی دلچسپ و مفید معرکۃ الآرا کتاب تصنیف کی ہے۔ یہ عظیم اور نادر کتاب فاضل مصنف کے مشاہدات و محسوسات کا عکسِ جمیل اور علم و حکمت، خلوص و محبت کا شگفتہ و مکمل شاہکار ہے۔

دوسرا ایڈیشن اضافہ کے ساتھ
(زیرِ طبع)

حرف آخر

آخر میں تمام پڑھنے والوں سے التماس ہے کہ اگر کتاب میں کوئی غلطی نظر آئے تو براہ کرم اس کی مستند حوالے کی روشنی میں نشاندہی کریں۔ تاکہ اگلے ایڈیشن میں اسے دور کیا جا سکے۔

نیز کتاب کو بار بار پڑھ کر اس میں بیان کئے گئے نقاط کو ذہن میں رکھیں اور اپنے بچے کی خاطر، اپنے وطن کی خاطر ان پر عمل کریں۔

بچوں کی خوراک پر خاطر خواہ توجہ دیں۔ کیونکہ پاکستان میں کئے گئے سروے کے مطابق پاکستانی بچوں کا قد اور وزن عالمی معیار سے بہت کم ہے۔ جس کی زیادہ تر وجہ ناقص غذا ہے۔!

اگرچہ اس کتاب میں کوشش کی گئی ہے کہ بچوں کی صحت اور خوراک کے بارے میں تمام مطلوبہ اور مستند معلومات درج کر دی جائیں، لیکن کسی قسم کی بھی پیچیدگی کی صورت میں اپنے معالج سے مشورہ کرنا نہ بھولیں۔ کیونکہ مناسب طبی مشورے اور بروقت احتیاط و علاج کا کوئی بدل نہیں ہو سکتا۔

خواجہ سلطان عارف پرنٹر، پبلشرز نے زاہد بشیر پرنٹرز لاہور سے چھپوا کر عظیم پبلشرز 6/12 محمد نگر، علامہ اقبال روڈ، لاہور سے شائع کیا